

Cuisiner

100 recettes faciles pour bien recevoir

Spécial
menus
chics et
pas chers

Fricassée
de saumon
et citronnelle



Savoureuses
brochettes de dinde

**Faites plaisir
à vos convives**

*Tradition, exotique,
et cuisine française*

**Nos coups
de cœur**
Entrées
Plats
desserts

Fameux risotto
aux abricots

Fondant
au chocolat
et pistache

**Lafont
presse**

L 11271 - 18 - F: 4,90 € - RD



Des recettes à la portée de tous

Chez votre marchand
de journaux ou
abonnement sur
www.lafontpresse.fr

Féminin
cuisine
en numérique

- sur iPad :
www.zinio.com
- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr

ainsi que les 80 magazines
Lafont presse

**Lafont
presse**

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21



Entreprendre (Lafont presse)
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpresse.fr
Accueil : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22

Directeur de la publication et de la rédaction
Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

COORDINATION :
Laura Roland - Tél. : 01 46 10 21 04
laura.roland@lafontpresse.fr

• RÉDACTION
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22
Rédacteur en chef : Henry Marin

• ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou - Tél. : 01 46 10 21 02
didier.delignou@lafontpresse.fr
Sandra Da Rosa - Tél. : 01 46 10 21 03
sandra.darosa@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr

• PUBLICITÉ
Directeur de la publicité :
David Jordan - Tél. : 01 46 10 21 12
david.jordan@lafontpresse.fr
Léa Cozler - Tél. : 01 46 10 21 09
lea.cozler@lafontpresse.fr
Virginie Gueho - Tél. : 01 46 10 21 13
virginie.gueho@lafontpresse.fr
Guillaume Roche - Tél. : 01 46 10 21 30
guillaume.roche@lafontpresse.fr
Virginie Le Pape - Tél. : 01 46 10 21 32
virginie.lepape@lafontpresse.fr
Coordination :
Marie-Anais Zisseler - Tél. : 01 46 10 21 26
marieanais.zisseler@lafontpresse.fr
Communication & partenariat
Eric Roquebert - Tél. : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr
Sylvie Deroire - sylvie.deroire@lafontpresse.fr

• FABRICATION
Rédactrice graphiste : Carine polombo
Impression : Jimenez (Espagne)

• DIFFUSION PRESSE
Directeur : Patrick Ferry - Tél. : 01 46 10 21 23
patrick.ferry@lafontpresse.fr
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél. : 01 46 10 21 24
mokrane.zeffane@lafontpresse.fr
Promotion des ventes :
Sidney Eustache - sidney.eustache@lafontpresse.fr
Zeyneb Gaceur - zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr
Distribution : MLP

• ABONNEMENTS
Dominique Bokey - dominique.bokey@lafontpresse.fr

• INTERNET & ORGANISATION
Directrice déléguée : Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 31
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

LA REVUE POUR CUISINER est éditée par Entreprendre S.A au capital de 246 617 28 € - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000
23 NAF : 5814Z SA
53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01.46.10.21.21 - Fax : 01.46.10.21.22

Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans LA REVUE POUR CUISINER sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.
N° de commission paritaire : en cours - N°ISSN : 1952-8523
Dépôt légal à parution
Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont presse

LES MAGAZINES POSITIFS.

Pôle Economie : Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job. **Pôle Art de vivre :** Art de Vivre, France Art de vivre, Spécial Reportages, Belles régions de France. **Pôle Actualité :** Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité de stars, Télé coulisses, 100% Leaders, Succès. **Pôle Immobilier :** L'essentiel de l'immobilier, Maisons & Propriétés. **Pôle Informatique :** Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro, Les dossiers de Micro revue. **Pôle Auto :** L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue occasions, L'essentiel du Camping-car. **Pôle Foot :** Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, Le Foot Marseille, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport magazine, Le Rugby magazine. **Pôle Féminin :** Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue Enfants, Madame pratique. **Pôle Maison-Déco :** Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, Maison revue Brocante, Deco Jardin. **Pôle vert :** Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine. **Pôle Centres d'intérêts :** Spécial Chats, Spécial Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vive la Vie, Consommer fûté, Moins cher, L'essentiel du Bateau. **Pôle Cuisine :** Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches, Cuisiner. **Pôle Découverte :** Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Le Magazine, Philosophie pratique, Biographie.

Entreprendre, groupe de presse coté à la bourse d'Euronext Paris (code MLENR)

www.lafontpresse.fr

100 recettes faciles pour bien recevoir



A	Amandines aux prunes	114
B	Biscuits aux oeufs en brochette	98
	Brochettes d'agneau au melon	92
	Brochettes d'espadon à la menthe	48
	Brochettes de dinde à la mode hawaïenne	82
	Brochettes de dinde à la papaye	86
	Brochettes de poisson mariné et tian aux légumes de soleil	46

LE PROCHAIN NUMÉRO PARAÎTRA LE 23 NOVEMBRE 2010

ABONNEZ-VOUS

Et renvoyez ce bon dument rempli à **La revue pour Cuisiner**
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

La revue pour
Cuisiner

OUI, je souhaite m'abonner à La revue pour Cuisiner pour 8 numéros, au prix exceptionnel de 32 € au lieu de 39,20 €

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Code Postal : _____ Ville : _____
Téléphone : _____ Date de naissance : _____
Courriel : _____ Profession : _____

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre d'Entreprendre
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

ou par carte Bancaire : N° : _____

expire fin _____
cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) _____

signature : _____

o En cadeau, je désire recevoir "Art de vivre, 100 week-ends en or", le guide Lafont presse.

C					
Cari de dinde façon coco	80	Gigot de lotte farci au riz			
Crostinis au chèvre	34	aux herbes		52	
Curry de poulet	74	Glace à la noisette		124	
D		H			
Daurades en écailles		Hoummos		28	
de pommes de terre	66	L			
Delhi-sandwich à l'Emmentaler		Langues de Belle-Mère			
Switzerland	18	au Liqueur de cassis		126	
E		M			
Emincé de saumon		Méli-mélo de salades			
sur lit de poireaux	54	et son jambon de dinde fumé		32	
Enchaud de cochon aux pommes	72	Melons glacés au sirop de fleurs		108	
F		Milk-shake à l'abricot		102	
Fajitas de dinde	78	Mounassou sucré aux pommes		100	
Figues caramélisées		O			
au barbecue	112	Oranges à la vodka			
Filets de dinde marinés au citron		et au gingembre		104	
et ses légumes croquants	90	P			
Fondant au chocolat et pistache	106	Papillotes de dos de cabillaud			
Fricassée de saumon		à la crème de cerfeuil		50	
à la citronnelle	64	Poêlée de gambas royales			
G		à la provençale		58	
Gambas à la plancha	56	Poulet au bacon en papillotes			
Gaspacho Romanesco	36	aux herbes de Provence		76	
Gâteau de polenta		Pyramide de saumon aux carottes			
aux fruits rouges	118	confites à la coriandre		60	
Gigolettes canailles	70				



R

Rillettes aux trois sardines	6
Risotto aux abricots	94
Rôti de dinde et ses poires pochées au vin rouge	88

S

Salade de la ferme	38
Salade de lapin aux zestes d'agrumes	8
Salade de pommes et rollmops, sauce légère au fromage blanc	40
Salade de saumon écossais au pamplemousse et au curry	24
Salade de thon mariné au poivre rose	42
Salade fraîcheur au fromage blanc et à la moutarde	44
Salade Niçoise	26
Sbrinz	12
Sorbet au cassis	122
Soupe aux champignons et au cerfeuil	30
Soupe de melon à la menthe	110
Sucré-salé à la brunoise d'Emmentaler Switzerland	20

T

Tapas de lapin à la tapenade d'olives vertes	10
Tartare de saumon écossais à la coriandre	62

Tarte aux fruits des bois	120
Tarte gourmande à la tomate	16
Tartelette à l'oseille	14
Terrine de saumon écossais aux légumes verts	22
Thé glacé	96
Tournedos de dinde aux agrumes	84
Trio de prunes au sirop	116

La revue pour
Cuisiner
en numérique

- sur iPad :
www.zinio.com

- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr

ainsi que les 80 magazines
Lafont presse

 **VenteParfaite.fr**
Achetez et vendez rapidement au meilleur prix

**PREMIER SITE D'ANNONCES
GRATUITES POUR TOUT
VENDRE OU ACHETER :
www.venteparfaite.fr**





Pour 4 personnes

Rillettes aux trois sardines

Ingédients : 2 boîtes de sardines aux olives ♦ 2 boîtes de sardines au citron ♦ 2 boîtes de sardines à la tomate ♦ 3 x 70 g de beurre ♦ vinaigre de Xérès ♦ 50 g d'olives vertes dénoyautées ♦ 50 g d'olives noires dénoyautées ♦ 1 tomate ♦ 2 citrons ♦ 1 petite botte de ciboulette ♦ 2 branches de basilic ♦ 1 petite botte de persil ♦ amandes effilées

Ce principe de préparation s'applique à chacune des 3 recettes de rillettes de sardines.

- Mixer une boîte et demie de sardines égouttées avec 70 g de beurre en pommade.
- Dans un petit saladier, à l'aide d'une fourchette, écraser légèrement les sardines restantes puis mélanger délicatement à la pâte obtenue précédemment.
- Rectifier l'assaisonnement d'un trait de vinaigre ou bien de jus de citron.

Rillettes aux olives :

- Mélanger les rillettes avec une partie des olives vertes et noires concassées, disposer sur l'assiette, décorer avec les olives restantes et le persil haché.

Rillettes au citron :

- Mélanger les rillettes avec la ciboulette ciselée, quelques dés de chair de citron pelé à vif. Disposer sur l'assiette, décorer d'amandes effilées grillées « plantées », ainsi que de petits quartiers détaillés dans de fines tranches de citron.

Rillettes à la tomate :

- Découper la tomate en quartiers, ôter la pulpe et détailler la



Recette : Eric Reithler

chair en petits dés de 1 cm de côté. Mélanger aux rillettes, disposer sur l'assiette et parsemer de basilic ciselé.

■ Accompagner ces rillettes de différentes variétés de pains grillés, d'un très bon beurre salé et quelques feuilles de salades mélangées.



Pour 2 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 15 min

Salade de lapin aux zestes d'agrumes

Ingrédients : 5 morceaux de râble de lapin tranché fin ♦ 2 oranges ♦ 1 pamplemousse ♦ 1 c. à café de moutarde ♦ 1 salade Iceberg ♦ 100 g de carottes râpées ♦ 1 barquette de tomates cerise ♦ 5 c. à soupe d'huile d'olive ♦ sel ♦ poivre

Marinade

- Râper le zeste d'une orange et d'un pamplemousse puis presser la moitié de l'orange et un peu du pamplemousse pour donner une pointe d'acidité.
- Mélanger le jus obtenu avec les zestes et une cuillère à café de moutarde puis saler et poivrer.

Cuisson au four

- Disposer les râbles dans un plat adapté pour le four, les badigeonner de marinade puis les enfourner 15 min au four à 180°C (th. 6).

Cuisson au barbecue

- Badigeonner de marinade les râbles, les disposer sur le barbecue. Les faire cuire 15 à 20 minutes et badigeonner de marinade à chaque fois que vous retournez les râbles.

Salade

- Couper au couteau la peau des oranges et du pamplemousse puis retirer les segments.
- Laver les tomates-cerise. Émincer la salade iceberg. Une fois les râbles cuits, en retirer la chair.
- Mélanger dans un saladier le lapin, les carottes râpées, la salade, les tomates-cerise et les segments d'agrumes.
- Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'olive et le jus d'orange.





Pour 5 personnes

Marinade : 2 h

Préparation : 15 min

Cuisson : 8 à 10 min

Tapas de lapin à la tapenade d'olives vertes

Ingédients : 4 filets de lapin ♦ 1/4 de citron confit ♦ 1 c. à soupe de tapenade ♦ 4 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 2 branches de romarin ♦ 300 g de petites pommes de terre ♦ 30 sticks en bois

Marinade

■ Hacher finement le citron confit, détendre la tapenade avec de l'huile d'olive et mélanger le tout, puis ajouter le romarin.

Préparation des tapas

■ Faire poêler les filets de lapin 8 à 10 minutes. Puis faire sauter des pommes de terres avec un brin de romarin.

■ Disposer la marinade dans le fond d'une assiette puis répartir les filets de lapin coupé en gros dés en les alternant avec les pommes de terre.

■ Piquer les sticks en bois sur les morceaux de lapin et les pommes de terre.

■ Dégustez.

Suggestion : faire mariner les filets de lapin dans la marinade pendant 2 heures.





Pour une vingtaine de langues

Préparation : 10 min

Cuisson : 4 min

Langues de Belle-Mère au Sbrinz

Ingrédients : 200 g de Sbrinz AOC (fromage suisse) ♦ épices en poudre (curry, poivre, cumin) ♦ graines de pavot et de fenouil

- Préchauffer le grill à 220°C.
- Râper finement le Sbrinz.
- Sur une plaque anti-adhésive ou un tapis de cuisson, disposer le Sbrinz en langues allongées de 20 cm de long sur 5 cm de large.
- Poudrer ensuite très légèrement d'une variété d'épice par langue.
- Lorsque le gril est chaud, glisser la plaque de cuisson au milieu du four.
- Laisser cuire pendant 3 à 4 minutes, le Sbrinz doit fondre et se colorer légèrement.
- Sortir la plaque de cuisson du four, décoller les langues de belle-mère à la spatule et les poser sur une surface plate et lisse pour les faire refroidir.
- Recommencer l'opération autant de fois que nécessaire jusqu'à cuisson de toutes les langues de Belle-Mère.
- Servir à l'apéritif, avec un Fino bien sec ou avec du champagne.





Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

Tartelette à l'oseille

Ingédients : 6 moules à tartelettes de 12 cm de diamètre ♦ 75 g de Boursin Cuisine à l'Ail et Fines Herbes ♦ 2 préparations pour pâte brisée Maïzena ♦ 4 bottes d'oseille (200 g) ♦ 2 c. à soupe de crème fraîche ♦ 1 pointe de graines de cumin ♦ 1 c. à café de beurre ♦ sel de Camargue ♦ poivre noir

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Préparez la pâte brisée selon recette figurant sur l'emballage Maïzena et faites des ronds supérieurs de 1 cm au diamètre de vos moules à tartelettes.
- Piquez légèrement chaque disque et placez-les à l'intérieur des moules légèrement beurrés. Réservez-les au froid.
- Dans un bol, mélangez le Boursin Cuisine Ail et Fines et Herbes et la crème ; poivrez légèrement, ajoutez la pointe de cumin.
- Faites fondre une noix de beurre dans une casserole ; Glissez les feuilles d'oseille et laissez-les fondre légèrement, salez, poivrez.
- Attention, les feuilles d'oseille doivent rester souples et tendres et garder leur forme ; n'attendez pas d'avoir une soupe ou une fondue ; laissez refroidir.
- Etalez le mélange Boursin Cuisine Ail et Fines Herbes, crème fraîche dans chaque tartelette puis recouvrez-le de feuilles d'oseille.
- Glissez à four chaud 20 minutes.



Astuce : servez les tartelettes tièdes en entrée, avec une salade de cresson légèrement arrosée de Vinaigre de Framboise.



Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Tarte gourmande à la tomate

Ingédients : 1 préparation pour pâte brisée Maïzena ♦ 5 tomates
♦ 2 c. à soupe de moutarde ♦ 300 g de cantal ♦ 3 brins d'estragon

- Préchauffer le four à 210°C.
- A l'aide de la préparation Maïzena, réaliser une pâte brisée puis l'étaler dans un moule à tarte.
- La recouvrir d'une fine couche de moutarde, disposez dessus, les tomates coupées en rondelles.
- Couvrir de lamelles de cantal puis d'estragon
- Mettre au four à 210°C pendant 20 minutes.
- Servir.

Astuce : la moutarde ne dessèche pas et garde son goût prononcé à la cuisson. Bien relevée, votre tarte à la tomate n'en sera que meilleure !



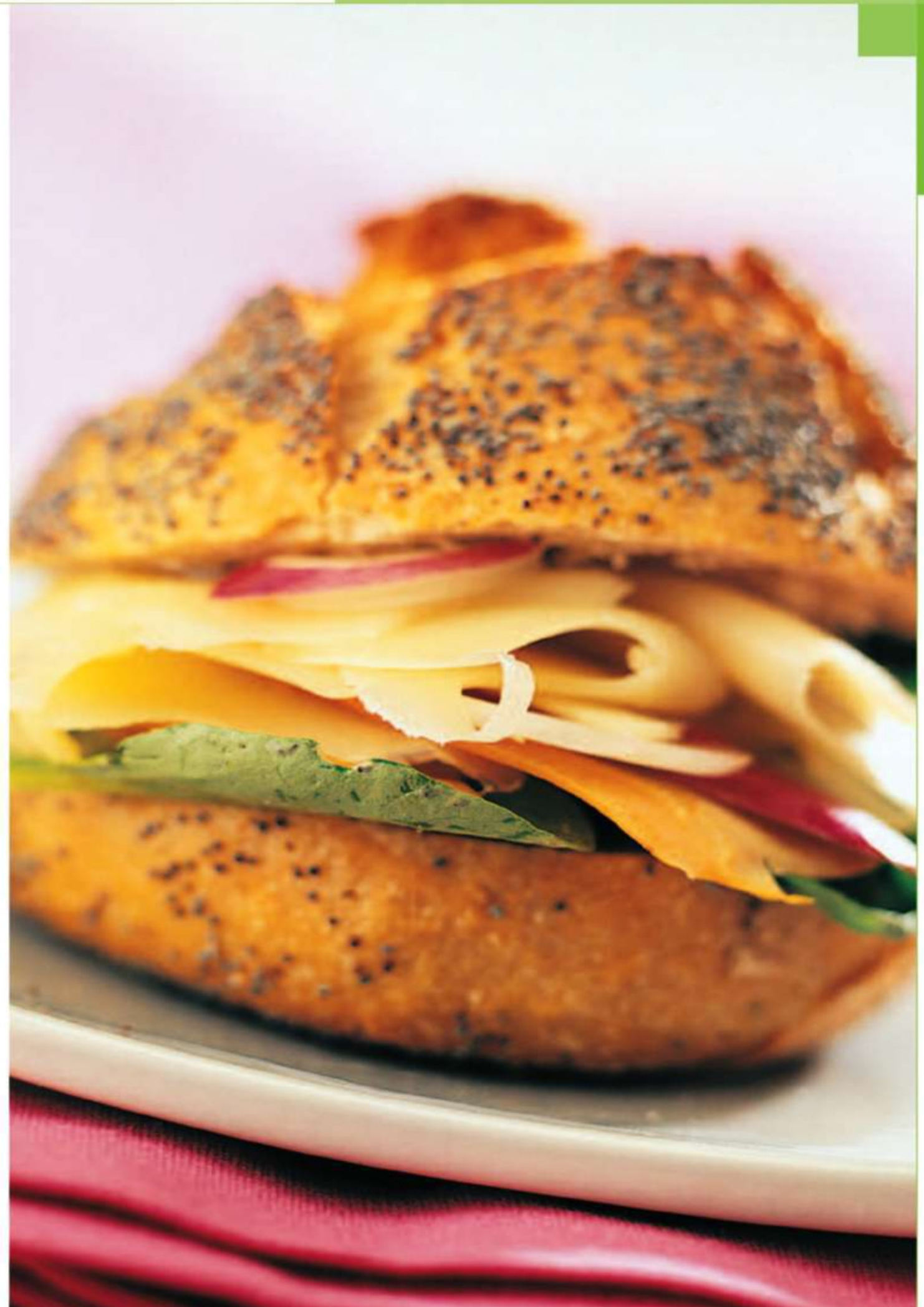


Pour 4 sandwiches
Préparation : 20 min
Cuisson : 3 min

Delhi-sandwich à l'Emmentaler Switzerland

Ingédients : 80 g d'Emmentaler ♦ 4 pains individuels au pavot
♦ 4 carottes ♦ 2 oignons rouges ♦ 4 belles feuilles de salade Trévis
♦ 3 c. à moka de pâte de curry indien ♦ 5 c. à soupe d'huile d'olive

- Peler les carottes et les oignons.
- Les couper en rondelles très fines.
- Les faire sauter, sur feu vif avec 3 c. à soupe d'huile d'olive.
- Retirer du feu et laisser refroidir.
- Pendant ce temps, délayer la pâte de curry avec l'huile dans un petit bol, jusqu'à obtenir une émulsion homogène.
- Détailler l'Emmentaler en très fines lamelles.
- Fendre les pains en deux dans la longueur et répartir la préparation sur la mie.
- Ajouter une feuille de Trévis, la préparation de légumes et l'Emmentaler, avant de refermer les pains.





Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 5 min

Sucré-salé à la brunoise d'Emmentaler Switzerland

Ingédients : 100 g d'Emmentaler ♦ 1 belle pomme de salade Trévisé
 ♦ 2 poivrons rouges ♦ 2 à 4 belles figes selon leur taille ♦ basilic
 ♦ huile d'olive ♦ vinaigre balsamique ♦ fleur de sel ♦ poivre du moulin

- Couper le pied de la salade, l'effeuiller la rincer et essorer les feuilles.
- Couper les poivrons en deux, retirer la queue et les graines.
- Couper la chair en longues lanières fines.
- Les faire cuire à pleine puissance aux micro-ondes, dans un plat couvert, pendant 5 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient bien souples.
- Les assaisonner de 4 c. à soupe d'huile d'olive, 4 c. à moka de vinaigre balsamique et laisser refroidir.
- Couper les figes en quatre et prélever la chair à la cuillère.
- La mélanger délicatement aux poivrons.
- Ajouter l'Emmentaler découpé en petits dés et le basilic ciselé.
- Disposer les feuilles de Trévisé sur un plat, les assaisonner d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
- Déposer dessus le mélange précédent, poivrer et parsemer de fleur de sel.





Pour 4/6 personnes

Préparation : 45 min + 4 h au frais

Cuisson : 15 min

Terrine de saumon écossais aux légumes verts

Ingrédients : 600 g de filet de saumon ♦ 100 g de petits pois frais ♦ 100 g de haricots verts frais ♦ 80 g de pois gourmands ♦ 1 botte de petites asperges ♦ 40 cl de gelée

- Retirez les arêtes et la partie brune du filet de saumon, coupez-le en petits dés.
- Faites-les cuire 3 minutes dans un court-bouillon bouillant.
- Egouttez-les sur un papier absorbant, laissez-les refroidir.
- Nettoyez et cuisez tous les légumes dix minutes dans l'eau bouillante salée, rafraîchissez-les aussitôt.
- Versez un peu de gelée dans le fond d'une terrine, étalez des petits pois sur tout le fond, laissez prendre 10 min au frais.
- Répartissez ensuite par couches successives les légumes et le poisson en versant de la gelée dessus au fur et à mesure.
- Laissez prendre la terrine au moins quatre heures au frais.
- Chauffez légèrement la terrine avant de la démouler et de servir des tranches avec une crème à la ciboulette.





Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 3 min

Salade de saumon écossais au pamplemousse et au curry

Ingédients : 400 g de filet de saumon ♦ 2 pamplemousses ♦ 1 c. à café de curry en poudre ♦ 1 jaune d'œuf ♦ 1 c. à café de moutarde ♦ 5 cl d'huile d'arachide ♦ 1 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 poivron orange ♦ la salade

- Retirez les arêtes du filet de saumon, coupez-le en tranches fines.
- Pelez les pamplemousses, prélevez délicatement le quartiers avec un couteau tranchant, pressez la membrane pour récupérer le jus.
- Nettoyez le poivron, retirez la partie blanche et la peau, taillez-le en fine julienne.
- Préparez une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde et l'huile d'arachide. Incorporez le jus de pamplemousse dans la mayonnaise avec le curry, du sel et du poivre.
- Saisissez les tranches de saumon 3 minutes à la poêle dans l'huile d'olive, salez, poivrez.
- Assaisonnez la salade avec un peu de sauce au curry, répartissez-la dans quatre coupelles, déposez les tranches de saumon, les quartiers de pamplemousse et la julienne de poivron dessus.
- Nappez avec le reste de sauce et servez.





Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

Salade Niçoise

Ingédients : 2 salades (batavia + feuilles de chêne) ♦ 8 pommes de terre ♦ 250 g de haricots verts ♦ 4 tomates ♦ 1 poivron vert ♦ 1 poivron rouge ♦ 1 poivron jaune ♦ 4 œufs durs ♦ 100 g de filets d'anchois ♦ 100 g d'olives noires ♦ 100 g d'olives vertes

Vinaigrette : 3 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ♦ 2 c. à soupe d'oignon ♦ 2 c. à soupe d'herbes des salades ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Laver et égoutter les salades.
- Faire la vinaigrette. Incorporer les oignons et les herbes des salades.
- Laver et faire cuire les pommes de terre à la vapeur (10 minutes à l'autocuiseur).
- Les rafraîchir. Les peler, les tailler en rondelles.
- Faire cuire les haricots à la vapeur (5 minutes en autocuiseur). Les rafraîchir dans l'eau glacée pour qu'ils gardent leur couleur.
- Laver et couper les tomates en quartiers.
- Laver, épépiner et tailler en lanières les poivrons. Ecaler les œufs.
- Tapisser le plat de salade.
- Poser dessus les poivrons, les haricots verts et les pommes de terres.



- Mettre autour ,en intercalant les tomates et les œufs.
- Ajouter les filets d'anchois et les olives.
- Servir la vinaigrette à part.



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min
Attente : 1/2 h

Hoummos

Ingédients : 250 g de pois chiches cuits ♦ 4 c. à soupe d'huile de sésame ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 c. à soupe d'ail ♦ 1 c. à soupe de coriandre ♦ le jus d'un citron ♦ sel du moulin

- Porter à ébullition 1 litre d'eau salée.
- Jeter les pois chiches égouttés dans l'eau bouillante et faire chauffer 5 minutes.
- Egoutter.
- Mettre dans le bol du mixer les pois chiches.
- Incorporer l'huile de sésame, l'huile d'olive, l'ail, le citron et le sel.
- Mixer jusqu'à obtention d'une purée onctueuse.
- Mettre au réfrigérateur 1/2 heure.
- Au moment de servir, saupoudrer de coriandre.
- Accompagner de tranches de pain campagne grillées.



Photo : Christophe Valentin
© Daregal



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

Soupe aux champignons et au cerfeuil

Ingédients : 250 g de champignons de Paris ♦ 1 bouillon de volaille
♦ 2 c. à soupe de crème allégée ♦ le jus d'1/2 citron ♦ 2 c. à soupe de persil ♦ 3 c. à soupe de cerfeuil ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Laver et émincer les champignons.
- Faire chauffer le bouillon de volaille dans une casserole et ajouter les champignons.
- Laisser frémir 15 minutes.
- Faire refroidir légèrement.
- Mixer le tout.
- Ajouter la crème fraîche, le jus de citron, le persil. Saler et poivrer.
- Faire réchauffer.
- Au moment de servir, saupoudrer de cerfeuil.

Note : cette soupe réconfortante mais toujours fraîche est très peu calorique, fournit beaucoup de saveurs et de vitamines.



Photo : Christophe Valentin
© Daregal



Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 à 25 min + 35 min

Méli-mélo de salades et son jambon de dinde fumé

Ingédients : 300 g de pâte brisée ♦ 300 g de fruits de mer surgelés ♦ 24 gambas ♦ 100 g d'échalotes ♦ 10 cl de vinaigre de cidre ♦ 20 cl de vin blanc sec ♦ 4 gousses d'ail ♦ 3 c. à soupe d'huile ♦ 8 branches de persil plat ♦ 1 c. à soupe de sucre en poudre ♦ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ♦ 20 cl de crème fraîche liquide ♦ 20 g de beurre pour les moules à tartelettes ♦ sel ♦ poivre

■ Préchauffer le four (th. 7 – 210°C). Beurrer 6 grands moules à tartelettes.

■ Abaisser la pâte sur 3 mm d'épaisseur et en garnir les tartelettes. Piquer les fonds avec les dents d'une fourchette, puis lester d'un disque de papier sulfurisé et de légumes secs réservés à cet usage. Enfourner à mi-hauteur et faire cuire à blanc 20 à 25 minutes.

■ Pendant ce temps, peler et hacher très finement les échalotes et les mettre dans une casserole avec le vinaigre de cidre. Porter sur feu moyen et laisser évaporer presque complètement, jusqu'à ce que les échalotes soient réduites en purée crémeuse non colorée.

■ Simultanément, mettre les fruits de mer dans une grande casserole avec le vin blanc et 2 gousses d'ail pelées et écrasées, sur feu vif. Porter à frémissement en mélangeant, juste pour dégeler les fruits de mer et les raidir. Egoutter en recueillant le jus de cuisson.

■ Mouiller la purée d'échalotes avec le vin blanc de cuisson des fruits de mer et faire réduire sur le feu jusqu'à évaporation (environ 10 minutes).

Saupoudrer de sucre, mélanger, laisser dissoudre, puis ajouter le vinaigre balsamique. Mélanger à nouveau et laisser bouillotter 1 à 2 minutes, jusqu'à légère caramélisation des sucs.



- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire sauter les gambas 2 à 3 minutes de tous côtés. Les réserver pour le décor.
- Dans la même poêle, mettre les fruits de mer, les 2 autres gousses d'ail hachées avec le persil et faire sauter 2 à 3 minutes de tous côtés.
- Ajouter la crème fraîche, saler et poivrer, mélanger et laisser cuire environ 5 minutes jusqu'à consistance nappante.
- Ajouter la sauce.
- Lorsque les fonds de tartelettes sont cuits, les délester des légumes secs et des disques de papier sulfurisé.
- Pour servir, répartir équitablement les fruits de mer sur les fonds de tartelettes. Disposer 4 gambas sur chaque tartelette et les servir aussitôt accompagnées de quelques feuilles de salade.



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

Crostinis au chèvre

Ingédients : 12 tranches de pain de mie rond ♦ 2 fromages de chèvre frais ♦ 6 fromages de chèvre demi-secs ♦ 1 jaune d'œuf ♦ 1 c. à café rase de graines de cumin (3 à 4 g) ♦ poivre

Salade d'herbes : 1 bouquet de cerfeuil ♦ 4 branches d'estragon ♦ 4 branches de persil plat ♦ 4 branches de basilic à grandes feuilles ♦ 50 g de roquette ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 2 c. à café de vinaigre de Xérès ♦ fleur de sel ♦ poivre du moulin

■ Dans une poêle anti-adhérente, chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive et faire dorer légèrement d'un côté les tranches de pain de mie. Les déposer sur une planchette, côté doré au-dessous.

■ Dans un bol, mélanger les fromages de chèvre frais avec le jaune d'œuf et une cuillerée à soupe d'huile. Poivrez. Le mélange doit être bien lisse.

■ Coupez les chèvres demi-secs en deux horizontalement.

■ Sur chaque tranche de pain rôtie, poser une tranche de fromage, tartiner du mélange de fromage de chèvre.

■ Badigeonner au pinceau d'huile d'olive et parsemer dessus les graines de cumin.

■ Passer sous le gril pour dorer (2 à 4 minutes selon les grils).

■ Laver et essorer les herbes.

■ Dans un saladier, mélanger la fleur de sel à l'huile. Intégrer le vinaigre. Poivrer et assaisonner avec la salade d'herbes.



- Servir les crostinis avec la salade d'herbes.

Astuce : pour cette recette de vacances, vous pouvez aussi utiliser un fromage frais de vache aromatisé à l'ail ou aux fines herbes.



Pour 8 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min et 20 min

Gaspacho Romanesco

Ingrédients : 160 g de blanc de poireaux ♦ 25 g de margarine ♦ 2 l d'eau ♦ 1 kg bouquet de chou Romanesco ♦ 70 g de roux pour béchamel ♦ 1 tablette de jus de veau ♦ 25 cl de Boursin Cuisine echalote et ciboulette ♦ sel

- Laver et émincer les blancs de poireaux.
- Laver le chou Romanesco et découper celui-ci en bouquets.
- Dans une cocotte, faire dorer les blanc de poireaux émincés pendant 3 minutes dans la margarine. Puis ajouter et faire fondre la tablette de jus de veau.
- A part, préparer le roux pour béchamel.
- Ajouter l'eau dans la cocotte, ainsi que le roux pour béchamel et le chou Romanesco.
- Saler et porter à ébullition. Laisser cuire à couvert et à feu doux pendant 35 minutes.
- Quand le potage est cuit, le mixer et le passer à la passoire fine.
- Compléter avec 25 cl de Boursin Cuisine Echalote et Ciboulette et porter à nouveau à ébullition.
- Vérifier l'assaisonnement puis laisser refroidir.

Astuce : en finition, ajouter dans chaque assiette quelques œufs de lump et un peu de cerfeuil !





Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 3 min

Salade de la ferme

Ingédients : 4 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 c. à soupe de vinaigre de noix ♦ 1 c. à soupe de moutarde ♦ 120 g de lardons fumés ♦ 100 g de champignons de Paris ♦ 40 g de comté ♦ 40 g de roquefort ♦ 40 g de cerneaux de noix hachés ♦ 1 salade frisée

- Préparer la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de noix et la moutarde. Réserver.
- Eplucher et laver soigneusement la salade frisée. Egoutter et réserver.
- Eplucher et laver soigneusement les champignons. Tailler en petits dés. Réserver.
- Faire sauter les lardons puis les champignons. Réserver.
- Tailler le comté en petits dés. Réserver.
- Emietter le roquefort.
- Garnir le fond des assiettes avec la salade.
- Répartir harmonieusement les différentes garnitures.
- Parsemer de cerneaux de noix hachés.
- Avant de servir, assaisonner avec la vinaigrette.

Astuce : les petits pains au pavot Maïzena de Knorr accompagneront parfaitement cette salade.





Pour 4 personnes
Préparation : 10 min

Salade de pommes et rollmops, sauce légère au fromage blanc

Ingédients : 120 g de sauce crudités au fromage blanc ♦ 2 pomme Granny ♦ 200 g de Rollmops (filets de hareng) ♦ 50 g de cornichons ♦ 50 g de mâche ♦ secret d'Arômes Grand Large Knorr

- Eplucher et laver soigneusement la mâche l'égoutter.
- Couper en lanières les filets de rollmops et réserver.
- Eplucher et tailler en grosse julienne les pommes.
- Emincer les cornichons et les mélanger avec la sauce au fromage blanc.
- Garnir les assiettes avec les pommes et les lanières de rollmops.
- Disposer un bouquet de mâche.
- Saupoudrer avec Secret d'Arômes Grand Large Knorr juste avant de servir.

Astuce : les petits pains au pavot Maïzena de Knorr accompagneront parfaitement cette salade.





Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

Salade de thon mariné au poivre rose

Ingédients : 4 c. à soupe de l'huile d'olive ♦ 200 g de filet de thon rouge frais ♦ 1 carotte ♦ 40 g de champignons de Paris ♦ 4 g baies roses ♦ 1 pincée de sel fin ♦ 3 c. à soupe vinaigre de vin rouge ♦ 200 g d'épinards en branches

- Tailler en petits dés les filets de thon. Les faire mariner avec le Vinaigre de vin rouge, les baies roses et le sel fin.
- Laisser mariner au frais 1 heure minimum.
- Équeuter les épinards, les laver plusieurs fois puis les égoutter soigneusement, réserver.
- Laver les champignons, les tailler en petits dés, réserver.
- Eplucher la carotte, la tailler en petits dés et réserver.
- Sur assiette, dresser les épinards en dôme.
- Garnir avec le thon mariné.
- Parsemer avec les dés de champignons et de carottes.
- Arroser avec l'huile d'olive avant de servir.

Astuce : les petits pains au pavot Maïzena de Knorr accompagneront parfaitement cette salade.





Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

Salade fraîcheur au fromage blanc et à la moutarde

Ingédients : 100 g de carottes râpées ♦ 100 g de choux blanc ♦ 100 g de soja ♦ 2 blancs de poulet ♦ 100 g de fromage blanc ♦ moutarde ♦ huile d'olive ♦ vinaigre de framboise

- Couper en dés les blancs de poulet puis les poêler avec la moutarde.
- Mélanger les blancs de poulet, les carottes et les choux dans un saladier.
- Mélanger dans un bol le fromage blanc, 1.c.à.soupe de moutarde, 1 c.à.soupe de vinaigre de framboise, 2 c.à.soupe d'huile d'olive, sel, poivre.
- Servir.

Astuce : servir sur un lit de salade verte (mâche, roquette ou feuille de chêne).





Pour 4 personnes

Brochettes de poisson mariné et tian aux légumes de soleil

Ingédients : 6 filets de poisson surgelé à chair ferme ♦ 500 g de rondelles de courgettes surgelées ♦ 500g de tomates fraîches coupées en rondelles ♦ 4 citrons ♦ 11 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 2 c. à soupe d'origan et thym surgelé ♦ 20 g d'ail coupé surgelé ♦ oignons surgelés ♦ sel ♦ poivre

Brochettes de poisson mariné

- Faire décongeler au réfrigérateur les filets de poisson et les essuyer.
- Préparer une marinade en mélangeant dans un bol le jus de deux citrons, l'huile d'olive, l'origan et le thym.
- Couper les filets en gros dés de 3 cm environ.
- Découper les deux autres citrons en petits quartiers.
- Sur six brochettes, enfiler les cubes de poisson en intercalant les tranches de citron.
- Mettre les brochettes dans un plat et arroser avec la marinade.
- Laisser macérer au frais 30 minutes.
- Faire cuire au barbecue ou sous le grill du four pendant 10 minutes en prenant soin de retourner les brochettes une ou deux fois.
- Avant de servir, arroser avec le restant de marinade.

Tian aux légumes de soleil

- Faire décongeler les rondelles de courgettes et bien laisser égoutter.
- Préchauffer le four à 210°C.
- Après avoir fait fondre les oignons émincés pendant environ 20 minutes, huiler généreusement un plat à gratin.



© SNFPS

- Répartir l'ail sur le fond du plat et disposer de manière uniforme les oignons préalablement poêlés.
- Intercaler tomates et rondelles de courgettes.
- Poivrer et saler.
- Arroser avec 6 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Mettre au four pendant 50 à 60 minutes et tasser de temps à autre avec le dos d'une écumoire.



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 8 min
Attente : 1 h

Brochettes d'espadon à la menthe

Ingédients : 4 darnes d'espadon ♦ 3 c. à soupe d'huile d'olive ♦ le jus et le zeste d'un citron jaune ♦ 1 barquette de champignons de Paris ♦ 1 poivron rouge ♦ 2 c. à soupe de menthe ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Allumer le barbecue ou préchauffer le gril du four.
- Couper les darnes d'espadon en morceaux de 4 cm d'épaisseur.
- Mélanger l'huile d'olive avec le zeste, le jus de citron, la menthe, le sel et le poivre dans un plat creux.
- Déposer les morceaux d'espadon.
- Laisser mariner 1 heure au réfrigérateur en retournant le poisson de temps en temps.
- Laver et essuyer le poivron. L'épépiner et le couper en carrés.
- Brosser et essuyer les champignons. Eliminer les pieds.
- Enfiler le poisson sur quatre brochettes, en alternant le poisson, les champignons et le poivron.
- Badigeonner les légumes de la marinade.
- Faire griller les brochettes 8 minutes en les retournant souvent.
- Servir avec un riz basmati aux petits légumes.



*Photo : Fabrice Subiros
© Daregal*

Astuce : si vous utilisez des brochettes en bois, faites-les tremper dans l'eau la nuit précédente pour éviter qu'elles noircissent lors de la cuisson. Vous pouvez aussi effeuiller des branches de romarin qui parfumeront agréablement les ingrédients.



Pour 4 personnes
Préparation : 8 min
Cuisson : 25 min

Papillotes de dos de cabillaud à la crème de cerfeuil

Ingédients : 4 pavés de dos de cabillaud de 200 g chacun ♦ 4 tranches de jambon de pays ♦ 20 g de crème allégée ♦ 1 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 2 citrons ♦ 2 c. à soupe d'échalote ♦ 2 c. à soupe de cerfeuil ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Préchauffer votre four à 200°C (th.7).
- Sur un carré de papier aluminium, placer une demi-tranche de jambon, un pavé de cabillaud puis, l'autre demi-tranche de jambon.
- Saupoudrer d'échalotes et arroser de jus de citron. Saler et poivrer légèrement puis ajouter un filet d'huile d'olive.
- Fermer soigneusement les papillotes et former les 3 autres de la même façon.
- Préparer votre sauce en battant bien la crème avec le cerfeuil, parfumer avec le reste du jus de citron.
- Servir les papillotes accompagnées de pommes de terre vapeur.

Conseil : très riche en protéines de haute valeur biologique, ce plat bénéficie de tous les atouts des petits à côtés culinaires qui font toute la différence. Autant de micro-nutriments rares et précieux !



*Photo : Christophe Valentin
© Daregal*



Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

Gigot de lotte farci au riz aux herbes

Ingédients : 1 gigot de lotte de 1,8 kg environ, ♦ 300 g de riz Basmati ♦ 3 œufs ♦ 3 c. à soupe de crème allégée ♦ 2 c. à soupe d'oignon ♦ 4 c. à soupe de persil ♦ 3 c. à soupe de ciboulette ♦ 2 c. à soupe d'aneth ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 2 verres de fumet de poisson corsé ♦ 1 branche de tomates cerise ♦ citron vert découpé en tranches ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Faire enlever l'arête centrale de la lotte par votre poissonnier.
- Cuire le riz à l'eau bouillante salée 10 minutes. L'égoutter.
- Dans un saladier, mélanger tels œufs, la crème, le persil, la ciboulette et l'aneth.
- Ajouter le riz. Saler et poivrer. Bien mélanger.
- Déposer au centre un tiers de la farce et ficeler le tout.
- Dans une cocotte, faire revenir la lotte dans l'huile d'olive.
- Ajouter les oignons. Mouiller avec le fumet. Laisser cuire à feu doux 20 minutes.
- Couper le gigot de lotte en tranches. Le dresser sur un plat de service.
- Décorer de tranches de citron et de tomates cerise.
- Servir aussitôt avec le reste de riz aux herbes.



Photo : Christophe Valentin
© Daregal



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

Emincé de saumon sur lit de poireaux

Ingédients : 600 g de filet de saumon frais ♦ 1 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 500 g de poireaux ♦ 4 c. à soupe d'échalote ♦ 1 c. à soupe d'aneth ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Laver les poireaux. Les couper en tronçons.
- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'échalote et les poireaux et cuire à feu doux 20 minutes.
- Assaisonner. Réserver au chaud.
- Déposer le saumon salé et poivré, côté peau dans une poêle anti-adhésive.
- Laisser cuire 10 minutes.
- Retirer le saumon.
- Le présenter sur un lit de poireaux et saupoudrer d'aneth.

Conseil : tout en légèreté, complétez ce repas par un fromage ou un dessert lacté pour le calcium.



*Photo : Christophe Valentin
© Daregal*



Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min

Gambas à la plancha

Ingédients : 20 gambas ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 c. à soupe d'ail ♦ 1 c. à soupe de gingembre ♦ 2 c. à soupe de persil ♦ le jus d'un citron vert ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Eponger les gambas sur du papier absorbant.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse ou sur une plancha.
- Faire revenir les gambas 10 minutes en les retournant régulièrement.
- Ajouter l'ail, le persil et le gingembre.
- Disposer les gambas dans 4 assiettes.
- Arroser de citron vert et déguster aussitôt.

Astuce : la plancha remplace le barbecue. Plaque de cuisson, elle saisit les morceaux de poisson, viande ou légumes. Elle apporte une cuisson goûteuse et diététique.



*Photo : Fabrice Subiros
© Daregal*



Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

Poêlée de gambas royales à la provençale

Ingrédients : 30 gambas royales ♦ 3 c. à soupe d'oignon ♦ 3 carottes ♦ 5 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1/2 verre de cognac ♦ 1 verre de vin blanc sec ♦ 1 c. à soupe de thym ♦ 1 c. à soupe de persil ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Eplucher et couper les carottes en bâtonnets.
- Dans une poêle, faire revenir les oignons et les carottes dans un peu d'huile d'olive.
- Jeter les gambas en les retournant jusqu'à obtenir une couleur rouge.
- Verser le cognac et faire flamber.
- Remettre sur le feu.
- Ajouter le vin blanc, le persil et le thym. Saler et poivrer.
- Laisser cuire 10 minutes.
- Servir très chaud avec un riz Basmati.

Conseil : les gambas sont riches en protéines, en minéraux, en vitamines et oligo-éléments. Pas un gramme de graisse ni de glucides. Une aubaine pour ceux qui veulent satisfaire tous leurs besoins quotidiens sans surcharge.



Photo : Christophe Valentin
© Daregal



Pour 4 personnes

Pyramide de saumon aux carottes confites à la coriandre

Ingédients : 500 g de filet de saumon sans la peau ♦ 4 belles carottes ♦ le jus et le zeste d'un citron ♦ 5 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 10 graines de coriandre ♦ 2 branches de coriandre fraîche ♦ 1 pincée de sucre

■ Epluchez et taillez les carottes en fines lanières, faites-les revenir à feu doux dans 4 cuillères d'huile d'olive.

■ Ajoutez le jus et les zestes de citron, la pincée de sucre, du sel, du poivre et les graines de coriandre écrasées.

■ Versez 1 verre d'eau sur les carottes, couvrez avec un papier sulfurisé, laissez cuire 8 à 10 minutes à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient fondantes et croquantes.

■ Enlevez les arêtes du filet de saumon.

■ Taillez 4 belles tranches de taille égale, assaisonnez-les des deux côtés.

■ Pliez les tranches de saumon en pyramide, posez-les dans un plat, arrosez-les d'une cuillère d'huile d'olive, passez-les 3 minutes sous le grill du four.

■ Egouttez les carottes, récupérez le jus, réservez au chaud.

■ Effeuillez et hachez la coriandre.

■ Mélangez la moitié de la coriandre hachée avec les carottes, et l'autre moitié dans le jus de cuisson, émulsionnez au fouet



vérifiez l'assaisonnement du jus.

■ Disposez un lit de carottes confites sur chaque assiette, posez les tranches de saumon dessus, nappez de jus à la coriandre, donnez quelques tours de poivre du moulin, décorez d'un brin de coriandre.



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min + 1 h au frais

Tartare de saumon écossais à la coriandre

Ingrédients : 450 g de filet de saumon ♦ 2 échalotes ♦ 1 bulbe de fenouil ♦ 2 tomates ♦ 1 c. à soupe de mayonnaise ♦ 4 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 botte de coriandre ♦ un jus de citron

- Retirez les arêtes et la partie brune du filet de saumon puis taillez-le en petits morceaux.
- Ciselez les échalotes.
- Nettoyez et taillez le fenouil en petits cubes.
- Plongez les tomates 10 secondes dans l'eau bouillante, retirez la peau et les pépins puis taillez-les en dés.
- Dans un saladier, mélangez le saumon avec les dés de fenouil, de tomates, les échalotes ciselées, la mayonnaise, l'huile d'olive, la coriandre hachée, le jus de citron, du sel et du poivre.
- Laissez reposer le tartare une heure au frais avant de le déguster avec du pain toasté.





Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

Fricassée de saumon à la citronnelle

Ingrédients : 600 g de filet de saumon ♦ 2 bâtons de citronnelle ♦ 5 cl de sauce soja ♦ 150 g de soja en pot ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive

- Retirez les arêtes et la partie brune du saumon, coupez-le en cubes de 1 cm de côté.
- Ciselez la citronnelle.
- Saisissez les morceaux de saumon à la poêle dans l'huile d'olive pendant 2 minutes.
- Retirez-les de la poêle, ajoutez le soja égoutté et la citronnelle, laissez cuire 2 minutes sur feu vif.
- Remettez le saumon dans la poêle, arrosez le tout de sauce soja et secouez la poêle toujours sur feu vif pour bien enrober le saumon.





Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

Daurades en écailles de pommes de terre

Ingédients : 2 daurades royales de 600 g environ chacune en filets
 ◆ 4 pommes de terre moyennes (Charlotte) ◆ 1 à 2 c. à soupe de fécule de pommes de terre ◆ 2 c. à soupe de graisse d'oie ou de beurre fondu
 ◆ 1 œuf ◆ 5 cl d'huile d'olive ◆ sel fin ◆ 2 carottes

Sauce : 8 échalotes ◆ 100 g de beurre ◆ 1 c. à soupe de sucre en poudre
 ◆ 5 cl de Noilly Prat (vermouth) ◆ 25 cl de fumet de poisson ◆ 25 cl de vin blanc sec ◆ 25 cl de crème liquide UHT ◆ 12 tiges de ciboulette
 ◆ sel fin ◆ poivre blanc

■ Préparer la sauce : peler et hacher les échalotes. Les faire fondre dans une casserole avec 30 g de beurre, sans les laisser colorer.

■ Saupoudrer de sucre, mélanger, mouiller aussitôt avec le Noilly et faire bouillir jusqu'à quasi-évaporation.

■ Mouiller alors avec le fumet de poisson et laisser réduire de moitié.

■ Ajouter le vin blanc et laisser encore réduire de moitié.

■ Ajouter enfin la crème fraîche et laisser mijoter sur feu doux pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à consistance nappante.

■ Saler légèrement les filets de daurade.

■ Eplucher les pommes de terre et les laver, puis les couper en fines rondelles d'11 millimètre d'épaisseur (on peut pour cela utiliser la râpe à pommes chips du robot).



- Les plonger 1 minute dans une casserole d'eau bouillante, égoutter, rafraîchir, égoutter à nouveau et bien essuyer.
- Mettre les rondelles de pommes de terre dans un saladier avec la féculé et mélanger longuement pour bien les assécher sur toutes leurs faces.
- Découper 4 bandes de papier sulfurisé à la dimension des filets.
- Poser délicatement un filet sur chacune d'elles, puis les badigeonner à l'œuf battu.
- Disposer les rondelles de pommes de terre sur les filets, en les laissant légèrement se chevaucher pour simuler les écailles et en les badigeonnant de graisse d'oie ou de beurre au fur et à mesure à l'aide d'un pinceau.



Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

Daurades en écailles de pommes de terre (suite)

- Mettre 10 minutes au réfrigérateur pour bien faire adhérer.
- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive et y déposer délicatement les filets côté pommes de terre vers le fond, en vous aidant des bandes de papier.
- Laisser cuire sur cette face 5 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et croustillantes, puis baisser le feu.
- Retourner les filets à l'aide de 2 spatules et faire cuire 5 minutes de l'autre côté.
- Les disposer sur des assiettes chaudes.
- Pendant ce temps, saler et poivrer la sauce, mélanger et la monter sur feu doux en incorporant le reste de beurre en petites noisettes, tout en fouettant.
- Hors du feu, incorporer la ciboulette finement ciselée.
- Préparer les carottes : les découper en lamelles et les faire pocher dans de l'eau.
- Pour servir, faire couler 2 cuillerées de sauce par assiette chaude et disposer 1 filet de poisson par-dessus. Accompagner des lamelles de carottes pochées.
- Présenter la sauce à part, en saucière chaude.





Pour 3 ou 4 personnes

Marinade : 1 h

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Gigolettes canailles

Ingédients : 3 ou 4 gigolettes ♦ 20 cl de jus d'orange (fraîchement pressé, pour un meilleur goût) ♦ 5 cl de sirop d'érable ♦ 50 g de noisettes concassées ♦ 500 g de frites

- Mélanger le jus d'orange avec le sirop d'érable puis poivrer et corriger l'assaisonnement si nécessaire.
- Faire mariner les gigolettes 1 heure.
- Les placer dans un plat allant au four, parsemer de noisettes concassées mettre à cuire au four (thermostat 7) pendant 15 à 20 minutes.
- Servir avec des frites ou des chips.
- Dégustez.





Pour 4 personnes

Enchaud de cochon aux pommes

Ingrédients : 3 pommes Golden d'altitude ♦ 1,5 kg d'échine de porc désossée puis ouverte en portefeuille ♦ 2 c. à soupe de graisse de canard gras ♦ 100 g de couennes de cochon blanchies ♦ 30 cl de bouillon ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Peler, épépiner et couper en huit quartiers les pommes.
- Dans une poêle anti-adhésive, chauffer une cuillerée de graisse pour y faner les pommes salées et poivrées légèrement.
- Saler et poivrer l'échine, la garnir en tassant avec les quartiers de pommes.
- Rabattre les bords puis l'attacher avec 6 liens de ficelle à rôti.
- Chauffer dans une cocotte de fonte noire la graisse restante.
- A feu moyen, y faire dorer de toutes parts l'échine.
- Ajouter les couennes et le bouillon.
- Couvrir, cuire 1 heure à feu doux.
- Servir chaud ou froid.





Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

Curry de poulet

Ingédients : 6 cuisses de poulet ♦ 1 sachet d'oignons grelots surgelés ♦ 40 g de raisins secs blonds ♦ 60 cl de lait de coco ♦ zestes de citron vert ♦ 3 c. à soupe de sucre en poudre ♦ 3 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 75 g de margarine ♦ 2 c. à soupe d'ail ♦ 2 c. à soupe de gingembre ♦ 2 c. à soupe de citronnelle ♦ 1 c. à soupe de thym ♦ 1 c. à soupe de cannelle ♦ 1 c. à soupe de curry ♦ 1 c. à café de cumin ♦ 4 clous de girofle ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Dans une cocotte, faire revenir les cuisses de poulet dans l'huile.
- Ajouter l'ail, le gingembre et la citronnelle.
- Incorporer la cannelle, le curry, le cumin, le thym et ajouter les clous de girofle.
- Faire dorer 2 à 3 minutes en mélangeant bien le tout.
- Verser le lait de coco et les raisins. Saler et poivrer.
- Laisser mijoter sur feu doux 20 minutes.
- Pendant ce temps, faire blondir doucement les oignons dans la margarine.
- Les saupoudrer de sucre et continuer la cuisson en les remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés.
- Dans un plat de service, déposer les cuisses de poulet et les oignons caramélisés.
- Décorer de zestes de citron vert.



*Photo : Christophe Valentin
© Daregal*

- Servir à part le riz basmati.

Conseil : beaucoup d'herbes et d'épices permettent de cuisiner tout en saveurs des mets légers comme le poulet.



Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 25 min

Poulet au bacon en papillottes aux herbes de Provence

Ingrédients : 4 cuisses de poulet ♦ 2 c. à soupe de moutarde forte
 ♦ 8 tranches de bacon ♦ 1 citron ♦ 2 c. à soupe d'herbes de Provence
 ♦ 4 carrés d'aluminium

- Préchauffer votre four à 210°C (th. 7).
- Dans un bol, mélanger avec la moutarde, le jus de citron et une cuillerée d'herbes de Provence.
- Tartiner les morceaux de poulet de ce mélange.
- Recouvrir de deux tranches de bacon.
- Saupoudrer avec le reste d'herbes et les envelopper dans un carré d'aluminium.
- Mettre au four pendant 25 minutes.
- Servir les papillotes avec des pommes de terre vapeur ou une poêlée de légumes verts.

Conseil : la cuisson en papillote permet de cuire sans ajout de matière grasse excédentaire : c'est recommandé pour la ligne et pour la santé. Pour apporter la saveur et l'onctuosité, la moutarde et les herbes aromatiques sont magiques. Elles permettent une cuisine savoureuse qui reste saine, digeste et équilibrée. Une idée à suivre pour tous vos menus.



Photo : Christophe Valentin
© Daregal



Pour 4 personnes

Fajitas de dinde

Ingédients : 8 fajitas (galettes de maïs) ♦ 4 escalopes de dinde
♦ 1 petite boîte de maïs doux ♦ 1 petite boîte de haricots rouges
♦ 1 poivron vert ♦ 1 poivron rouge ♦ 1 oignon rouge ♦ 2 tomates ♦ huile
d'olive ♦ piment en poudre ♦ sel ♦ poivre ♦ curry

- Lavez et coupez les poivrons en lanières.
- Faites-les cuire à feux très doux dans une poêle anti-adhésive pendant environ 20 minutes.
- Coupez l'oignon en petits morceaux.
- Faites-les dorer rapidement dans l'huile d'olive pour qu'ils gardent leur aspect croquant.
- Coupez les tomates en dés.
- Faites-les fondre doucement dans une petite casserole, jusqu'à obtenir une consistance de sauce tomate.
- Egouttez le maïs et les haricots rouges.
- Faites-les réchauffer dans une petite casserole.
- Mélangez les oignons, les poivrons, la sauce tomate, le maïs, les haricots rouges et les épices.
- Tenez au chaud.
- Coupez les escalopes de dinde en lanières.
- Faites-les dorer dans de l'huile d'olive.



© CIDEF

- Faites réchauffer les galettes de maïs dans une poêle.
- Dans une assiette, dressez les fajitas, les recouvrir avec les morceaux de dinde puis les légumes et roulez.
- Servez chaud, en accompagnant de salade verte et de crème fraîche assaisonnée de jus de citron et d'épices.



Pour 4 personnes

Cari de dinde façon coco

Ingédients : 600 g de sauté de dinde désossé ♦ 30 cl de lait de coco
♦ 1 petit pot de fromage blanc (100 g) ♦ 3 tomates ♦ 2 oignons ♦ 4 gousses d'ail ♦ 1 c. à café de curcuma ♦ cannelle ♦ huile ♦ sel ♦ poivre

- Coupez le sauté de dinde en morceaux.
- Les faire revenir dans une cocotte avec de l'huile en les saupoudrant de la moitié du curcuma et d'une pincée de cannelle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Réservez.
- Ecrasez les gousses d'ail, émincez les oignons.
- Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile.
- Dans la cocotte contenant les morceaux de dinde, ajoutez l'ail et l'oignon, les tomates préalablement pelées et coupées en dés, le lait de coco, le fromage blanc, le reste de curcuma.
- Salez et poivrez.
- Laissez cuire à feu doux pendant 25 à 30 minutes.
- Coûtez pour éventuellement rectifier l'assaisonnement.
- Servez chaud et accompagnez de riz aux raisins secs et aux amandes.





Pour 4 personnes

Brochettes de dinde à la mode hawaïenne

Ingédients : 600 g de filet de dinde coupés en carrés de 2,5 cm
◆ 100 ml de miel ◆ 3 c. à s. d'huile ◆ 2 c. à s. de moutarde douce ◆ 2 c. à soupe de jus de citron ◆ le zeste d'un citron ◆ ananas ◆ tomates

- Mélangez le miel, l'huile, la moutarde, le jus et le zeste d'un citron.
- Mettez les morceaux de dinde à mariner pendant 1 heure au frais.
- Montez les brochettes en alternant les morceaux de filet de dinde marinés avec les morceaux d'ananas et de tomates.
- Faites cuire sur la grille du barbecue à 15 cm de la braise.
- Badigeonnez les brochettes de marinade avant de les retourner.

Suggestions : pour conserver à la viande de dinde toutes ses qualités nutritionnelles, vous pouvez enlever l'huile excédante de la marinade avec un papier absorbant. Les brochettes pourront être servies accompagnées d'un choix de salades: taboulé, tomates mozzarella, salade de soja.





Pour 4 personnes

Tournedos de dinde aux agrumes

Ingrédients : 4 tournedos de dinde ♦ le jus d'un orange ♦ le jus d'un citron ♦ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ♦ 1 c. à café de miel d'acacia ♦ thym ♦ laurier ♦ 8 petits navets ♦ 8 carottes ♦ 100 g de mange-tout ♦ 8 pommes de terre nouvelles ♦ 1 orange ♦ 1 échalote ♦ 25 cl de bouillon de volaille ♦ huile d'olive ♦ beurre ♦ sel ♦ poivre

■ Faites mariner les tournedos dans les jus d'agrumes, le vinaigre, le miel, le thym, le laurier, le sel et le poivre.

■ Pelez les navets et les carottes, cuisez-les à la vapeur ainsi que les mange-tout.

■ Brossez les pommes de terre et cuisez-les à l'eau bouillante salée. Réservez.

■ Coupez l'orange à vif en quartiers.

■ Pelez et hachez l'échalote, faites-la fondre dans de l'huile et du beurre. Faites-y saisir de chaque côté les tournedos, égouttés et assaisonnés, puis laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes. Réservez au chaud.

■ Déglacez la poêle avec le liquide de macération et le bouillon de volaille. Laissez réduire de moitié et rectifiez l'assaisonnement.

■ Nappez les assiettes de sauce chaude.

■ Déposez 1 tournedos de dinde et décorez de quartiers d'orange et de légumes.





Pour 4 personnes

Brochettes de dinde à la papaye

Ingrédients : 800 g de blanquette de dinde ♦ 2 papayes ♦ 1 citron vert ♦ 1 échalote ♦ 2 oignons ♦ 1/2 c. à soupe de paprika ♦ 1 c. à soupe de farine ♦ 1/2 c. à café de concentré de tomates ♦ huile de tournesol ♦ beurre ♦ sel ♦ poivre

- Pelez les papayes et coupez-les en deux. Enlevez les graines et coupez la pulpe en tranches.
- Arrosez le jus de citron, hachez l'échalote, ajoutez-la et laissez macérer au frais.
- Pelez et coupez les oignons en 4.
- Enfilez sur des brochettes, en alternant, des morceaux de dinde, d'oignons et de papayes.
- Salez, poivrez puis huilez au pinceau.
- Préparez un roux en mélangeant la farine et le paprika.
- Faites fondre le beurre avec de l'huile, ajoutez le mélange farine-paprika, le concentré de tomates, puis allongez avec la marinade de papayes.
- Ajoutez si nécessaire un filet d'eau et du jus de citron. Laissez un peu épaissir puis coupez le feu et assaisonnez.
- Faites griller tes brochettes au barbecue ou sous le gril pendant 15 minutes.
- Servez la sauce à part.





Pour 4 personnes

Rôti de dinde et ses poires pochées au vin rouge

Ingrédients : 1 rôti de dinde ♦ 4 poires fraîches ♦ 1 fond de volaille
♦ 50 cl de vin rouge ♦ 1 pincée de sucre cannelle ♦ clou de girofle
♦ soupçon de muscade ♦ sel ♦ poivre ♦ 30 g de beurre

- Epluchez les poires en laissant la queue et mettez-les de côté.
- Faites dorer le rôti dans une cocotte beurrée en veillant à le retourner régulièrement.
- Dans une casserole, mélangez le vin rouge, le fond de volaille, la cannelle, le clou de girofle, le soupçon de muscade et une pincée de sucre.
- Portez à ébullition et maintenez à petit bouillon.
- Faites pocher les poires épluchées dans le mélange pendant 10 à 15 minutes.
- Salez et poivrez le rôti.
- Mettez le rôti au four à 180°C.
- Servez le rôti en tranches avec les poires pochées, nappez de sauce et décorez de quelques fruits rouges (framboises, groseille...).





Pour 2 personnes

Filets de dinde marinés au citron et ses légumes croquants

Ingrédients : 200 g de filets de dinde ♦ 1 citron jaune et son zeste ♦ 100 g de pois gourmands ♦ 4 mini carottes ♦ 3 mini courgettes ♦ 2 mini épis de maïs ♦ 1 gousse d'ail ♦ sel ♦ poivre ♦ coriandre ou cerfeuil ♦ 1 c. à soupe d'huile d'olive

Marinade

- Presser le citron dans un plat creux, y ajouter le zeste, l'ail pressé, la coriandre ou le cerfeuil, le poivre, le sel.
- Réserver quelques zestes de citron pour la décoration.
- Placer les filets de dinde dans le plat en veillant à ce qu'ils soient recouverts de la marinade (ajouter 1/2 verre d'eau éventuellement).
- Laisser reposer environ 1 heure au réfrigérateur.

Légumes

- Passer les légumes sous l'eau et les faire blanchir 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Egouter.
- Les légumes doivent être croquants, cuisson "al dente".
- Couper les courgettes et les épis de maïs en rondelles un peu épaisses.

Préparation finale

- Faire griller les filets de dinde dans une poêle bien chaude huilée avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Réserver. Faire revenir les légumes croquants 2 minutes dans la poêle en rajoutant le reste de marinade.
- Disposer les légumes croquants sur une assiette.
- Saler, poivrer.



© CIDEF

- Placer les filets de dinde au-dessus des légumes avec les zestes de citron pour la décoration.



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 6 à 10 min (barbecue)
Marinade : 30 min

Brochettes d'agneau au melon

Ingrédients : 600 g d'épaule d'agneau ♦ 1 beau melon de 800 g environ ♦ 4 citrons ♦ 2 gousses d'ail ♦ 3 branches de menthe fraîche ♦ 100 g de sucre en poudre ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive ♦ sel ♦ poivre

Sauce à la menthe : 30 g de beurre ♦ 1 c. à soupe de farine ♦ 1 c. à soupe de maïzena ♦ 1/4 de l de lait quelques feuilles de menthe ♦ sel ♦ poivre

■ Préparer la marinade : presser le jus de 2 citrons dans un plat creux. Ajouter les gousses d'ail pelées et écrasées en pommade, les feuilles de menthe finement ciselées, la moitié du sucre en poudre, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Bien mélanger.

■ Couper l'agneau en cubes de 3 à 4 cm de côté, les mettre dans la marinade et faire macérer au frais jusqu'à utilisation, en retournant deux ou trois fois.

■ Pendant ce temps, préparer le melon en éliminant l'écorce, les graines et les fibres. Le couper en gros dés.

■ Mettre les dés de melon dans une assiette creuse, les saupoudrer du reste de sucre en poudre et les arroser avec le jus des deux autres citrons.

■ Mélanger et réserver au frais 30 minutes.

■ Préparer la sauce à la menthe : dans une casserole, faire fondre le beurre sur feu doux, ajouter la farine et la maïzena en tournant vivement pour obtenir un mélange lisse. Verser le lait en fouettant pour éviter la formation de grumeaux. Saler et poivrer. Pendant la cuisson, remuer de temps en temps pour éviter la formation d'une peau à la surface de la sauce.



Photo : M. Martin
© CEDUS

- Ajouter quelques feuilles de menthe en fin de cuisson. Réserver au chaud.
- Au moment du repas, égoutter les cubes de viande de la marinade et les enfiler sur des brochettes, en les alternant avec les dés de melon également égouttés.
- Faire cuire 6 à 10 minutes à braises vives sur le barbecue, en faisant pivoter les brochettes plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, mais encore rosées à cœur.
- Déguster aussitôt les brochettes avec la sauce à la menthe servie à part.



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

Risotto aux abricots

Ingédients : 250 g de riz pour risotto (grains ronds) ♦ 8 abricots mûrs mais fermes ♦ 8 abricots secs moelleux ♦ 75 cl de bouillon de légumes (cube ou tablette) ♦ 1 oignon doux ♦ 3 c. à soupe d'huile ♦ 80 g de beurre ♦ 2 c. à soupe de sucre en poudre ♦ 6 grains de poivre de Sichuan ♦ 100 g de parmesan râpé ♦ sel fin ♦ poivre du moulin

- Peler et hacher l'oignon.
- Préparer le bouillon en suivant les instructions données sur l'emballage et le faire chauffer dans une casserole.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Y faire fondre l'oignon sans le laisser colorer, puis y jeter le riz non lavé et mélanger à la spatule jusqu'à ce que tous les grains soient bien translucides.
- Mouiller alors avec 1/3 du bouillon et laisser cuire 8 minutes environ sur feu doux jusqu'à ce qu'il soit évaporé.
- Pendant ce temps, laver, équeuter, ouvrir et dénoyauter les abricots, puis les couper en dés. Couper également les abricots secs en petits dés.
- Mouiller le riz avec un deuxième tiers de bouillon et poursuivre la cuisson 8 minutes environ jusqu'à évaporation.
- Faire chauffer 30 g de beurre dans une poêle. Y faire revenir abricots frais et abricots secs pendant quelques minutes, puis ajouter le sucre en poudre et le poivre de Sichuan. Mélanger et laisser légèrement caraméliser. Réserver.
- Mouiller le riz avec le dernier tiers de bouillon, faire cuire 8 à



© CEDUS

10 minutes environ jusqu'à évaporation complète : le riz devant rester néanmoins «al dente».

- Saler et poivrer en fonction du bouillon.
- En fin de cuisson, incorporer les abricots au risotto, ainsi que le reste de beurre frais et la moitié du parmesan.
- Pour servir, transvaser le risotto dans un plat creux et présenter le reste de parmesan râpé à part.
- Servir chaud.

Note : ce risotto accompagne à merveille des côtes de veau, un lapin rôti ou encore un rôti de bœuf.



Pour 4 verres

Thé glacé

Ingédients : thé ♦ feuilles de menthe ♦ clous de girofle ♦ gingembre frais râpé

- Faire chauffer 1 litre d'eau.
- Laisser infuser 8 sachets de thé Orange-Cannelle Twinings dans une carafe pendant 6 minutes dans l'eau chaude non bouillante.
- Laisser refroidir couvercle fermé, puis mettre au réfrigérateur pendant 3 heures.
- Ajouter miel selon les goûts et 1 quartier d'orange.
- Remplir 4 grandes verres de glaçons et verser du thé.





Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

Biscuits aux œufs en brochette

Ingédients : 16 biscuits à la cuiller ♦ 1 mangue ♦ 2 pêches ♦ 4 abricots ♦ 8 fraises ♦ 1 barquette de groseilles ♦ 6 œufs ♦ 120 g de sucre ♦ 3/4 de litre de lait ♦ 1 gousse de vanille

- Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur.
- Dans une jatte mettre le sucre en poudre et les jaunes d'œufs. Fouetter le tout jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et jaune paille.
- Retirer la gousse de vanille.
- Verser le lait chaud petit à petit sur les jaunes en mélangeant.
- Faire cuire sur feu doux sans cesser le tourner. La crème est cuite lorsqu'elle nappe la cuillère et que la mousse de la surface disparaît.
- Laisser refroidir. Laver les fruits, les couper en morceaux joliment.
- Couper les biscuits en morceaux également.
- Les piquer sur des piques à brochette en bois, en intercalant biscuits et fruits.
- Servir les brochettes avec la crème anglaise à laquelle on ajoutera les groseilles égrappées.





Pour 4 personnes

Mounassou sucré aux pommes

Ingrédients : 4 pommes ♦ 1 sachet de sucre vanillé ♦ 60 g de beurre fondu ♦ 1 nuage de cannelle ♦ 3 œufs frais entiers battus en omelette ♦ 1 pincée de sel

- Peler et épépiner les pommes.
- Avec une râpe à carottes, les râper, les égoutter sans les presser. Garder le jus, qui servira à aromatiser la crème anglaise servie en accompagnement.
- Dans un saladier, mélanger le râpé de pommes, la moitié du beurre fondu, les oeufs, la cannelle, le sucre vanillé, le sel.
- Graisser une poêle à crêpes anti-adhésive avec le beurre restant. Lorsqu'elle est chaude, y verser le contenu du saladier.
- Répartir et tasser légèrement avec une fourchette.
- Cuire 10 minutes à feu très doux.
- Retourner pour 10 minutes de cuisson supplémentaires.
- Servir chaud ou tiède, avec à part une crème anglaise aromatisée au jus de pommes.





Pour 4 personnes
Préparation : 10 min

Milk-shake à l'abricot

Ingrédients : 8 beaux abricots bien mûrs ♦ 12 grosses fraises ♦ 2 douzaines de framboises ♦ 1 orange ♦ 80 g de sucre en poudre ♦ 2 sachets de sucre vanillé ♦ 60 cl de lait glacé ♦ 10 cl d'eau ♦ 4 boules de glace à la vanille

- Laver, équeuter, ouvrir et dénoyauter les abricots.
- Laver et équeuter les fraises.
- Rouler les framboises sur un linge humide.
- Presser le jus de l'orange.
- Mettre le tout dans un mixeur ou un blender avec le sucre en poudre, le sucre vanillé, le lait et l'eau.
- Lorsque la préparation est homogène, la filtrer au travers d'une passoire pour éliminer les grains des framboises.
- Remettre la préparation dans le mixeur, ajouter les boules de glace à la vanille et mixer jusqu'à consistance mousseuse.
- Répartir dans des grands verres bien froids.
- Servir aussitôt avec des pailles.





Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min

Oranges à la vodka et au gingembre

Ingédients : 4 oranges ♦ 2 c. à soupe de sucre roux ♦ 1 c. à soupe de cannelle ♦ 2 c. à soupe de vodka ♦ 2 c. à soupe de gingembre ♦ 1 c. à soupe de menthe

- Allumer le barbecue ou le gril du four.
- Laver et essuyer les oranges. Les couper en deux.
- Détacher chaque demi-fruit de la peau, en le laissant en place.
- Saupoudrer de sucre roux, de cannelle et de gingembre.
- Arroser de vodka.
- Faire cuire les oranges au barbecue ou sous le gril du four pendant 10 minutes et les retourner régulièrement.
- Saupoudrer de menthe.
- Laisser tiédir avant de déguster.

Astuce : vous pouvez remplacer les oranges par des pamplemousses roses arrosés de Cognac ou de rhum. Saupoudrer de sucre vanillé ou répartir du miel liquide sur les pamplemousses.



*Photo : Fabrice Subiros
© Daregal*



Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Fondant au chocolat et pistache

Ingédients : 200 g de chocolat noir dessert ♦ 150 g de sucre en poudre
♦ 50 g de farine ♦ 150 g de beurre mou coupé en parcelles ♦ 4 œufs
♦ 100 g de pistaches non salées ♦ 1 pincée de sel

- Préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Casser les œufs en séparant le blanc des jaunes.
- Réduire les pistaches en poudre dans un mixer. Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre doucement au bain marie.
- Mettre le beurre et le sucre dans un saladier puis verser dessus le chocolat chaud et fondu.
- Mélanger le tout jusqu'à ce que le beurre soit fondu et le mélange homogène.
- Ajouter alors les jaunes d'œufs progressivement, mélanger de nouveau puis incorporer la farine et la poudre de pistaches.
- Mélanger pour obtenir une pâte bien lisse.
- Battre les blancs d'œufs très fermes avec la pincée de sel puis les incorporer délicatement dans la préparation obtenue.
- Beurrer un moule et y verser la pâte.
- Enfourner le moule et laisser cuire 20 minutes.
- Laisser tiédir avant de démouler.



Photo : Y. Bagros

Conseil : à savourer avec un verre de Banyuls 2002 Mac Cornet Mise Tardive servi aux alentours de 14°C.



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 à 15 min

Réfrigération : 13 h environ

Melons glacés au sirop de fleurs

Ingédients : 4 petits melons à maturité ♦ 200 g de sucre cristallisé ♦ 40 cl d'eau ♦ 1 c. à soupe de fleurs séchées mélangées ou non (en vente dans les épiceries orientales ou les herboristeries)

- Préparer le sirop : mettre le sucre dans une casserole avec l'eau. Porter à frémissement, puis continuer de laisser frémir jusqu'à consistance sirupeuse (10 minutes environ).
- Pendant ce temps, couper une calotte au sommet de chaque melon, éliminer les graines et les fibres, puis prélever la chair à l'aide d'une cuillère parisienne (pour faire des boules).
- Réserver dans un saladier au réfrigérateur, sous film étirable, ainsi que les écorces et les chapeaux.
- Lorsque le sirop est prêt, le retirer du feu et y mettre les fleurs.
- Mélanger et laisser refroidir complètement, puis mettre au réfrigérateur pendant 12 heures environ.
- Au bout de ce temps, filtrer le sirop et le verser sur les boules de melon. Laisser encore macérer 1 heure au réfrigérateur.
- Pour servir, répartir les boules de melon et leur sirop dans les écorces et recouvrir avec les chapeaux.
- Servir frais.

Note : on peut décorer les melons de fleurs fraîches comestibles.

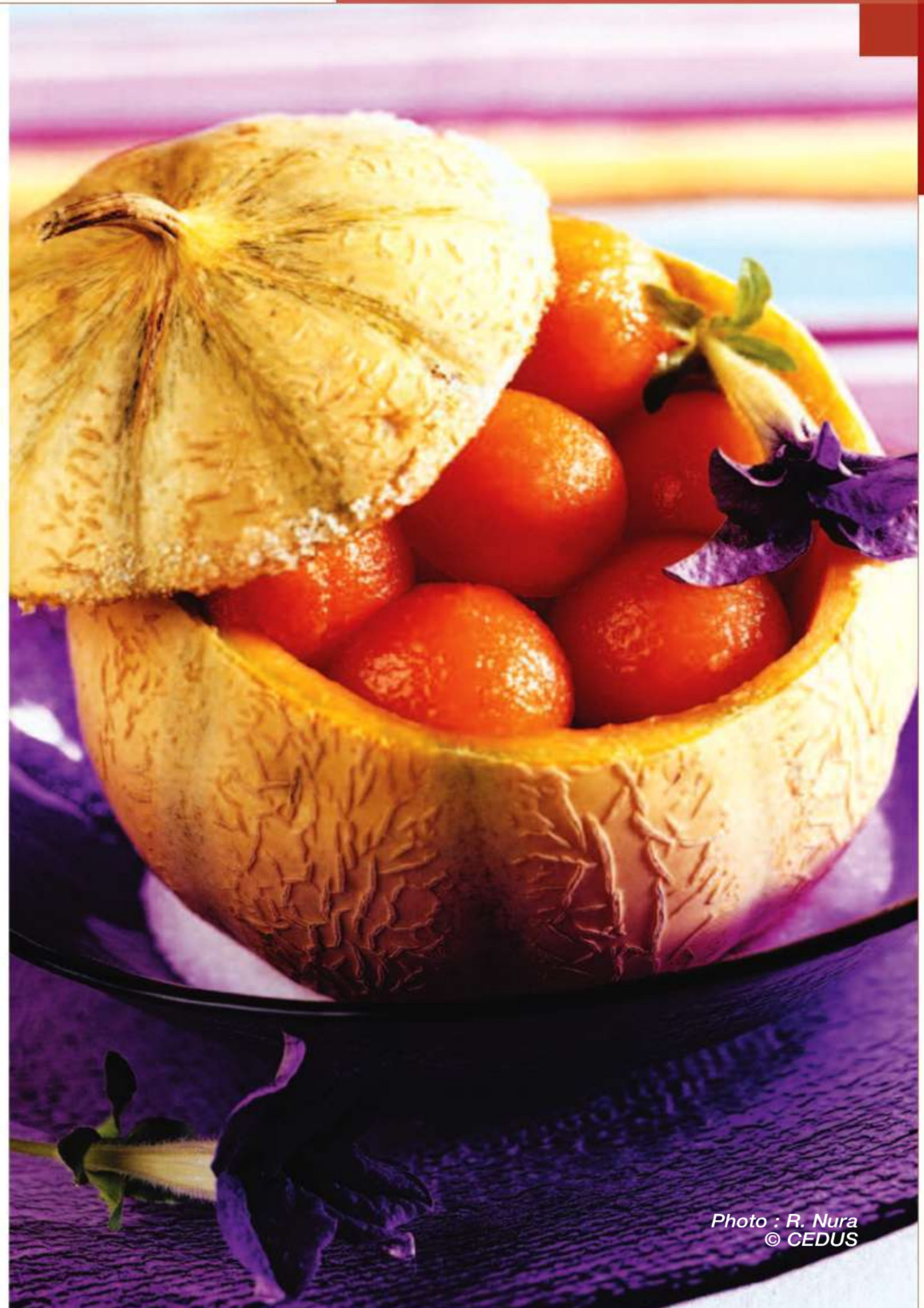


Photo : R. Nura
© CEDUS



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Réfrigération : 6 h

Soupe de melon à la menthe

Ingédients : 1 gros et beau melon à maturité ♦ 1 orange ♦ 10 cl de porto blanc ♦ 2 c. à soupe de sucre en poudre ♦ 10 cl de crème fraîche liquide ♦ 125 g de framboises ♦ 4 branches de menthe fraîche

- Ouvrir le melon, éliminer l'écorce, les graines et les fibres.
- Couper la chair en morceaux et les passer au mixeur (mixeur plongeant ou blender) avec le jus de l'orange, le porto et le sucre.
- Lorsque le coulis est homogène, incorporer la crème fraîche liquide et mixer à nouveau pour donner une consistance veloutée.
- Recueillir la préparation dans une terrine, y enfouir 2 branches de menthe, couvrir d'un film étirable et mettre au réfrigérateur 6 heures minimum.
- Au bout de ce temps, ôter le film et les branches de menthe, puis répartir la soupe de melon dans des bols en verre.
- Décorer de quelques framboises et de feuilles de menthe.



Photo : S. Vernichon
© CEDUS



Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

Figues caramélisées au barbecue

Ingédients : 18 belles figues violettes ♦ un peu d'huile d'olive ♦ 100 g de sucre cristallisé

Coulis de framboise : 500 g de framboises ♦ 2 c. à soupe de sucre glace ♦ le jus d'un demi-citron ♦ 3 c. à soupe d'eau minérale

- Laver les figues et les essuyer délicatement.
- Les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
- Etaler le sucre cristallisé sur une assiette et y rouler les figues de tous côtés.
- Poser les figues sur la grille du barbecue, suffisamment haut par rapport aux braises.
- Laisser rôtir 10 minutes environ en faisant souvent pivoter les figues pendant la cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement caramélisées.
- Pendant ce temps, préparer le coulis de framboises mixer les framboises avec le sucre glace, le jus de citron et l'eau minérale, puis tamiser.
- Pour servir, mettre un peu de coulis de framboises sur chaque assiette, puis dresser 3 figues.
- Présenter le reste de coulis à part.
- Déguster tiède ou froid, selon le goût.



Photo : R. Nurra
© CEDUS

Note : ces figes peuvent également être cuites avec du beurre dans une poêle ou encore être préparées en papillottes au barbecue.



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

Amandines aux prunes

Ingédients : 12 grosses reines-claudes ou 24 petites ♦ 80 g de beurre + 40 g pour les moules ♦ 80 g d'amandes en poudre ♦ 100 g de sucre en poudre ♦ 2 œufs ♦ 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse ♦ 2 c. à soupe d'amandes effilées

- Préchauffer le four (thermostat 6/7 - 200°C).
- Laver et équeuter les reines-claudes, les ouvrir en deux et les dénoyauter.
- Dans un saladier, mélanger le beurre juste fondu, les amandes en poudre et le sucre, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Incorporer les œufs, un à un, en fouettant, puis la crème fraîche.
- Beurrer 4 moules à tartelettes assez larges. Y déposer les fruits, face coupée vers le haut.
- Répartir la crème par-dessus et saupoudrer la surface d'amandes effilées.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 20 minutes.
- Servir tiède.

Note : on peut également faire une grande tarte amandine dans une tourtière de 20 centimètres de diamètre.

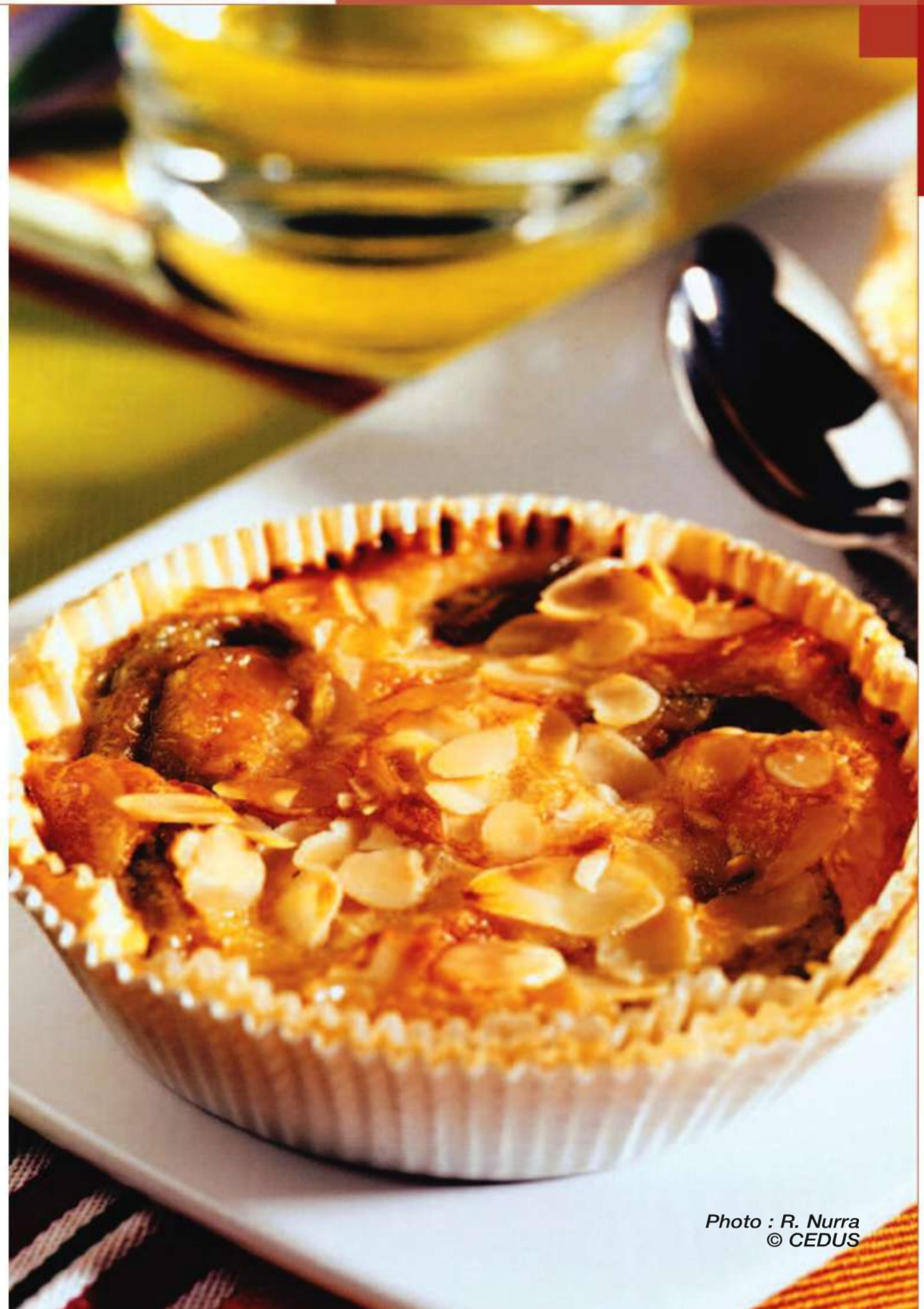


Photo : R. Nurra
© CEDUS



Pour un grand bocal
Préparation : 30 min
Cuisson : 25 min environ

Trio de prunes au sirop

Ingédients : 400 g de prunes rouges ♦ 400 g de prunes vertes ♦ 400 g de prunes jaunes ♦ 500 g de sucre cristallisé

- Mettre le sucre et 1,250 litre d'eau dans une grande casserole.
- Porter à ébullition, en mélangeant, pour activer la dissolution du sucre, puis laisser frémir environ 15 minutes jusqu'à consistance sirupeuse.
- Pendant ce temps, porter une grande casserole d'eau à ébullition. Y plonger les prunes quelques secondes par petites fournées, les retirer aussitôt, les rafraîchir sous l'eau froide et les peler.
- Plonger alors les prunes dans le sirop et les y laisser 5 min.
- Les retirer à l'aide d'une écumoire et les ranger dans un grand bocal ébouillanté et séché,
- Recouvrir de sirop à ras bord.
- Fermer hermétiquement à chaud, laisser refroidir, étiqueter et ranger au réfrigérateur.
- Attendre au moins une semaine avant de déguster.



Photo : R. Nurra
© CEDUS



Pour 8 à 10 enfants
Préparation : 20 min
Cuisson : 45 à 50 min

Gâteau de polenta aux fruits rouges

Ingédients : 1 kg de fruits rouges variés ♦ 250 g de polenta ♦ 1 bonne pincée de sel ♦ 1 sachet de levure chimique ♦ 250 g de beurre mou ♦ 250 g de sucre en poudre ♦ 1 c. à café de vanille en poudre ♦ 250 g d'amandes en poudre ♦ 3 œufs ♦ 1 citron non traité sucre glace

- Préchauffer le four (th. 6 – 180°C).
- Beurrer un moule à manqué de 26 cm de diamètre.
- Dans un saladier, mélanger la polenta, le sel et la levure.
- Dans un autre, travailler le beurre et le sucre en poudre jusqu'à obtention d'une pommade crémeuse. Incorporer successivement la vanille, les amandes en poudre, les œufs un à un, le zeste du citron finement râpé et son jus, puis la polenta en attente.
- Verser la préparation dans le moule.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 45 à 50 minutes, en vérifiant la cuisson avec la lame d'un couteau piquée à cœur, qui doit ressortir bien sèche.
- Au sortir du four, démouler le gâteau sur une grille et le laisser refroidir.
- Pendant ce temps, trier, laver et équeuter tous les fruits rouges.
- Pour servir, disposer le gâteau sur un plat de service, le saupoudrer de sucre glace et le recouvrir de fruits rouges.



*Photo : S. Vernichon
© CEDUS*

Note : on peut poêler les fruits rouges au beurre et au sucre et les servir en accompagnement du gâteau.



Pour 8 personnes

Préparation : 1 h

Cuisson : 20 min

Repos : 30 min

Tarte aux fruits des bois

Pâte : 175 g de farine ♦ 50 g d'amandes en poudre ♦ 60 g de sucre en poudre ♦ 100 g de beurre ♦ 1 œuf ♦ 1 pincée de sel

Garniture : 5 biscuits à la cuillère ♦ 800 g environ de fruits des bois et fruits rouges (myrtilles, mûres, framboises, fraises, groseilles) ♦ 1/2 verre de vin rouge ♦ 75 g de sucre en poudre ♦ 3 c. à soupe de gelée de mûres

■ Préparer la pâte : travailler l'œuf avec le sucre en poudre et le sel. Ajouter la farine et les amandes en poudre. Le mélange devient sableux.

■ Pétrir à la main en incorporant le beurre, puis faire une boule de pâte et la laisser reposer 30 minutes au frais.

■ Au bout de ce temps, étaler la pâte sur 2 à 3 millimètres d'épaisseur et en foncer un moule à tarte de 28 centimètres de diamètre.

■ Piquer finement le fond avec les dents d'une fourchette et faire cuire à blanc 20 minutes.

■ Ecraser finement les biscuits à la cuillère et les répartir sur le fond de tarte cuit.

■ Laver et trier les fruits.

■ Faire bouillir le vin et le sucre en poudre et y faire pocher les fruits 2 minutes.

■ Egoutter et mettre les fruits sur les biscuits, dans le fond de tarte.

■ Faire réduire le sirop de cuisson de moitié, ajouter la gelée de

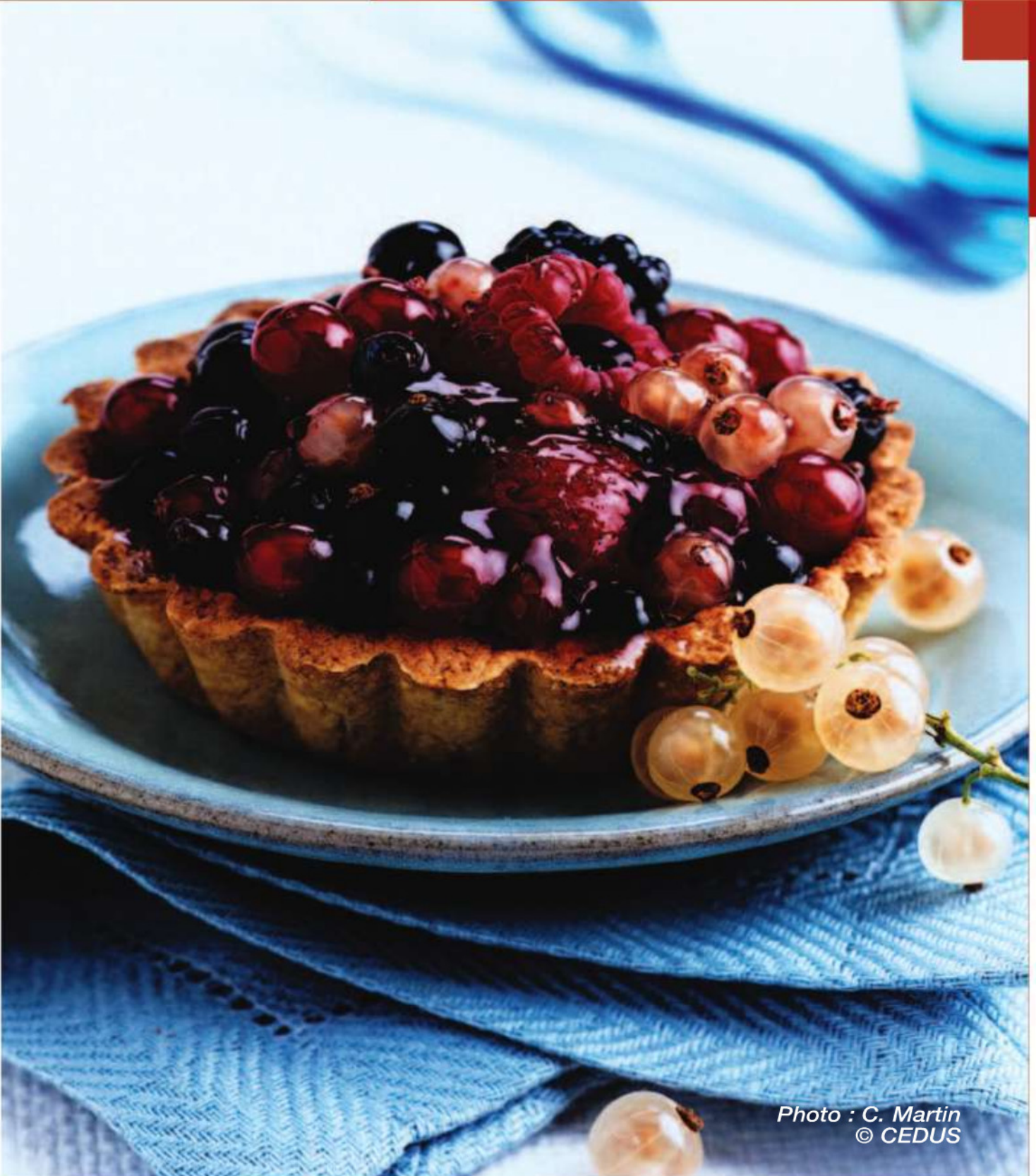


Photo : C. Martin
© CEDUS

mûres et donner un bouillon.

- Laisser refroidir, puis verser sur les fruits.

Note : on peut aussi faire des tartelettes.



Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 5 min

Repos : 2 h

Congélation : 1 h 30 à 4 h environ

Sorbet au cassis

Ingédients : 500 g de cassis ♦ 30 cl de vin blanc (Chablis) ♦ 40 cl de sirop de sucre de canne ♦ 1 trait de liqueur de cassis ♦ quelques grains de cassis ♦ quelques feuilles de menthe fraîche

- Trier les cassis, les laver, si possible ôter tous les pédoncules, puis les mettre dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'eau.
- Couvrir, porter sur feu moyen et faire crever les fruits.
- Recueillir le jus et la pulpe en écrasant bien au pilon à travers un chinois.
- Verser le vin et le sirop de sucre dans une casserole et porter à ébullition.
- Ajouter le jus et la pulpe des fruits, bien mélanger et donner un ou deux petits bouillons. Retirer du feu et laisser refroidir (environ 2 heures).
- Lorsqu'elle est froide, verser la préparation en sorbetière et faire turbiner le temps nécessaire en respectant les instructions du mode d'emploi.
- Lorsque le sorbet est prêt, le transvaser dans un bac et le conserver au congélateur.
- Pour servir, sortir le sorbet du congélateur, environ 3 à 5 min, avant le moment de le présenter et le répartir dans des verres.
- Arroser chaque verre d'un trait de liqueur de cassis et décorer avec quelques grains de cassis et quelques feuilles de menthe.



Photo : C. Martin
© CEDUS



Pour 8 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min
Congélation : 2 à 3 h

Glace à la noisette

Ingédients : 1 l de lait entier ♦ 1 gousse de vanille ♦ 8 jaunes d'œufs
 ♦ 200 g de sucre en poudre ♦ 150 g de pâte de noisettes ♦ 100 g de noisettes mondées

■ Verser le lait dans une casserole, ajouter la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et bien raclée, porter à frémissement, retirer du feu et laisser infuser jusqu'à utilisation.

■ Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs et le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et fasse le ruban.

■ Délayer peu à peu avec le lait tamisé.

■ Reverser dans la casserole rincée, porter sur feu doux et laisser cuire jusqu'à consistance nappante, sans cesser de délayer à l'aide d'une cuillère en bois. Surtout ne laisser pas bouillir.

■ Verser la crème dans un saladier bien froid, incorporer la pâte de noisettes et délayer.

pas Laisser refroidir en plongeant le fond du saladier dans un récipient d'eau froide plus grand et remuer souvent.

■ Verser la préparation refroidie dans une sorbetière et laisser turbiner en suivant les instructions du mode d'emploi.

■ Concasser grossièrement les noisettes et les faire griller légèrement à sec dans une poêle antiadhésive.

■ Pour servir, fractionner la glace à l'aide d'une cuillère spécia-

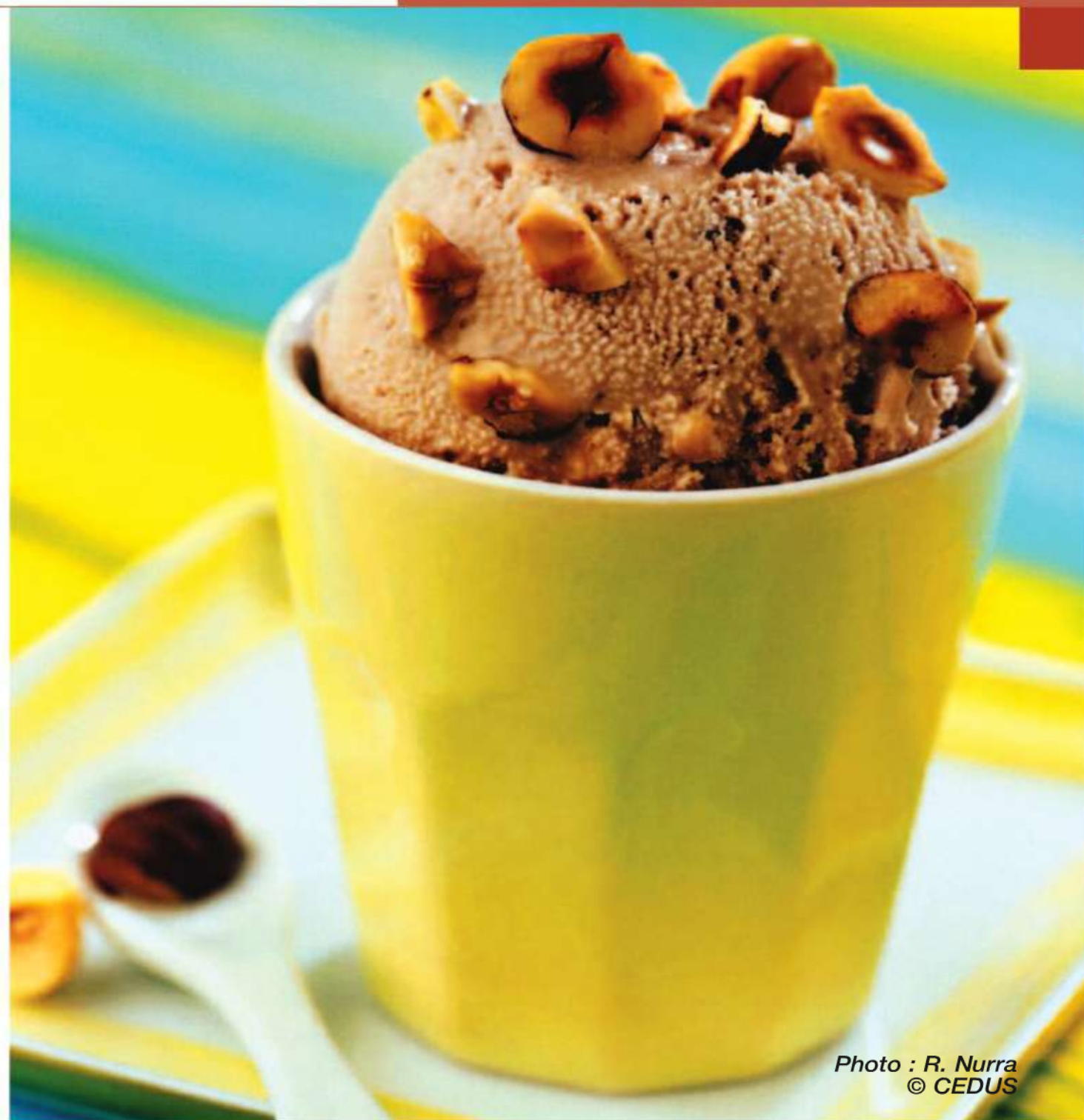


Photo : R. Nurra
© CEDUS

le et la répartir dans des verres colorés ou des coupes individuelles.

- Parsemer de noisettes concassées et grillées.
- Déguster frais.

Note : on peut aussi napper la glace de sauce au chocolat avant de parsemer de noisettes.



Pour 2 litres de liqueur
Préparation : 2 fois 10 min
Macération : 15 jours + 1 mois

Liqueur de cassis

Ingédients : 500 g de baies de cassis ♦ 400 g de sucre cristallisé
 ♦ 1,5 l d'eau-de-vie de fruits à 40 % vol. ♦ 1 tout petit morceau d'écorce de cannelle ♦ 1 clou de girofle

- Laver les baies de cassis et les égoutter sur un linge.
- Les mettre dans un grand bocal en verre avec le morceau de cannelle et le clou de girofle.
- Recouvrir avec le sucre, puis avec l'eau-de-vie.
- Placer le bocal dans un endroit frais et laisser reposer 15 jours à l'abri de la lumière, en prenant soin d'agiter le bocal chaque jour.
- Au bout de ce temps, sortir les baies du bocal et les exprimer à travers un linge fin ou une mousseline.
- Verser le liquide recueilli dans le bocal et mélanger soigneusement.
- Filtrer et mettre en bouteilles ébouillantées et séchées.
- Etiqueter et ranger dans un endroit sombre, à l'abri de la lumière.
- Attendre encore un mois avant de déguster.



Photo : C. Martin
© CEDUS

**Lafont
presse**

Créateur de journaux depuis 1984

80 magazines à découvrir en



ENTREPRENDRE



LE RUGBY MAGAZINE



**CREATION
D'ENTREPRISE**



CÉLÉBRITÉ



LE MAGAZINE



**LE FOOT MARSEILLE
MAGAZINE**



**LE MAGAZINE
DES LIVRES**



**S'ENRICHIR
MAGAZINE**



**MAISON REVUE
VERTE**



FEMININ PRATIQUE



**SANTÉ REVUE
SENIORS**



FÉMININ SANTÉ

**ABONNEZ-VOUS
MAGAZINE OU DIGITALE**

Actuellement chez votre

ÉCONOMIE

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
<input type="checkbox"/> Entreprendre	20 n°s	38 €	58,00 €
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
<input type="checkbox"/> Franchise & Business	12 n°s	47 €	58,80 €
<input type="checkbox"/> Placements magazine	8 n°s	44 €	55,20 €
<input type="checkbox"/> Création d'entreprise magazine	6 n°s	28 €	34,80 €
Tout pour se mettre à son compte			
<input type="checkbox"/> Argent & Patrimoine	8 n°s	63 €	79,20 €
La revue conseil de vos placements			
<input type="checkbox"/> S'Enrichir magazine	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Emploi & Carrière	8 n°s	38 €	47,20 €
Pour réussir sa vie active			
<input type="checkbox"/> Question Pratique	12 n°s	47 €	58,80 €

TENDANCE

<input type="checkbox"/> Célébrité magazine	6 n°s	23 €	28,80 €
<input type="checkbox"/> Art de vivre	8 n°s	42 €	52 €

CUISINE

<input type="checkbox"/> Cuisine magazine	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Cuisine revue	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Féminin Cuisine	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Cuisiner au jour le jour	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Pratique Cuisine	6 n°s	25 €	29,40 €
Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien			
<input type="checkbox"/> La revue pour Cuisiner	8 n°s	32 €	39,20 €
Le magazine des recettes de saison			
<input type="checkbox"/> Cuisine spécial Mer	8 n°s	32 €	39,60 €
<input type="checkbox"/> Cuisiner spécial Desserts	8 n°s	32 €	39,20 €

FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO

<input type="checkbox"/> Question Psycho	8 n°s	32 €	38,40 €
<input type="checkbox"/> Féminin Santé	8 n°s	32 €	39,60 €
<input type="checkbox"/> Bio&nature magazine	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Santé revue	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Féminin Psycho	12 n°s	43 €	54,00 €
Ma vie, mon équilibre			
<input type="checkbox"/> L'essentiel de la Psycho	8 n°s	38 €	47,20 €

VIE PRATIQUE

<input type="checkbox"/> Astro revue au jour le jour	8 n°s	32 €	39,20 €
La revue de l'astrologie			
<input type="checkbox"/> Pourquoi magazine	12 n°s	43 €	54,00 €
Pour tout savoir sur tout			
<input type="checkbox"/> Pratique magazine	8 n°s	95 €	118,40 €
<input type="checkbox"/> Vive la Vie	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Ecologie Pratique	8 n°s	38 €	47,20 €
<input type="checkbox"/> Consommer fûté	8 n°s	32 €	39,20 €

MAISON-DÉCO

<input type="checkbox"/> Féminin Déco	8 n°s	32 €	39,20 €
Des idées pour bien vivre son intérieur			
<input type="checkbox"/> Maison revue	8 n°s	25 €	31,20 €
Le magazine de la décoration intérieure			
<input type="checkbox"/> L'essentiel de la Déco	8 n°s	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Jardin magazine	8 n°s	32 €	39,60 €
<input type="checkbox"/> Maison revue Verte	8 n°s	44 €	55,20 €
<input type="checkbox"/> Maison revue Campagne	8 n°s	32 €	38,40 €
Des idées pour bien vivre à la campagne			
<input type="checkbox"/> Maison Revue Brocante	8 n°s	38 €	46,40 €
Brocante, récup, vintage			
<input type="checkbox"/> Féminin Maison	8 n°s	32 €	39,20 €

AUTO-MOTO

<input type="checkbox"/> L'essentiel de la Moto	8 n°s	44 €	55,20 €
Toutes les nouveautés moto			
<input type="checkbox"/> L'essentiel de l'auto	12 n°s	38 €	46,80 €
<input type="checkbox"/> Automobile revue	8 n°s	38 €	47,20 €
<input type="checkbox"/> Automobile revue 4x4 SUV	8 n°s	44 €	55,20 €

INFORMATIQUE

<input type="checkbox"/> Micro revue	8 n°s	38 €	47,20 €
<input type="checkbox"/> Question Micro	8 n°s	38 €	47,20 €
<input type="checkbox"/> Les dossiers de Micro revue	8 n°s	38 €	47,20 €
<input type="checkbox"/> L'essentiel de la Micro	8 n°s	38 €	47,20 €

Entreprendre

**MAISON REVUE
BROCANTE**

FEMININ PSYCHO

Nos magazines en numérique

sur iPad : www.zinio.com

ou sur internet : www.lafontpresse-digitale.fr

ainsi que les 80 magazines Lafont presse en version digitale

<input type="checkbox"/> Le Foot	26 n ^{os}	38 €	41,60 €
L'hebdo du monde du football			
<input type="checkbox"/> Le Sport	12 n ^{os}	38 €	45,60 €
<input type="checkbox"/> La Gazette des Transferts	12 n ^{os}	34 €	42,00 €
Le magazine 100% transferts			
<input type="checkbox"/> Le Foot Clubs Tableïds (1 an)	12 n ^{os}	38 €	47,40 €
Au choix : <input type="checkbox"/> Bretagne <input type="checkbox"/> Saint-Etienne <input type="checkbox"/> Marseille			
<input type="checkbox"/> Sud-Ouest			
<input type="checkbox"/> Foot revue	8 n ^{os}	25 €	30,40 €
Le foot des stars			
<input type="checkbox"/> Le Foot magazine	12 n ^{os}	38 €	46,80 €
Les portraits des plus grands joueurs			
<input type="checkbox"/> Le Journal du Football	8 n ^{os}	29 €	36,00 €
<input type="checkbox"/> Football Mag	8 n ^{os}	25 €	31,20 €
<input type="checkbox"/> Le Foot Clubs Magazines	8 n ^{os}	25 €	31,20 €
<input type="checkbox"/> Lyon <input type="checkbox"/> Marseille <input type="checkbox"/> Paris <input type="checkbox"/> St Etienne			

☐ **L'essentiel de l'immobilier**
Maisons & Propriétés 6 n^{os} 43 € ~~53,40 €~~

<input type="checkbox"/> Science revue	8 n ^{os}	38 €	47,20 €
La revue du savoir et de la découverte			
<input type="checkbox"/> Science magazine	8 n ^{os}	38 €	47,20 €
La revue du savoir et de la découverte			
<input type="checkbox"/> L'essentiel de la Science	8 n ^{os}	32 €	39,20 €
<input type="checkbox"/> Le magazine des Livres	6 n ^{os}	28 €	34,80 €
<input type="checkbox"/> La Gazette de l'Info	8 n ^{os}	96 €	120,00 €
<input type="checkbox"/> Les carnets de la Philosophie	8 n ^{os}	96 €	120,00 €
<input type="checkbox"/> Le Magazine	8 n ^{os}	25 €	31,20 €
<input type="checkbox"/> Spécial reportage	8 n ^{os}	38 €	47,20 €

<input type="checkbox"/> Spécial Chiens	8 n ^{os}	38 €	47,20 €
<input type="checkbox"/> Spécial Chats	8 n ^{os}	38 €	47,20 €

Lafont
presse

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer
accompagné de votre règlement à :

Entreprendre

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer
accompagné de votre règlement à :

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 ou par e-mail abo@entreprendre.fr (paiement par carte bancaire)

Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

■ ■ ■ ■ ■ : Bon à découper ■ ■ ■ ■ ■

☐ **Oui**, je m'abonne à :

Magazine 1 :

Magazine 2 :

Magazine 3 :

Magazine 4 :

Total de ma commande :

Nom

Prénom.....Date de naissance.....

Adresse.....

.....

Code postal

Ville.....Courriel.....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

☐ chèque bancaire ou postal☐ carte bleue Visa[illegible]

Expire le [] []

Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire :

Signature obligatoire :

La liberté d'informer - L'indépendance éditoriale

(Entreprendre SA : coté en bourse - code MLENR)

80 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

LA PASSION DE LA PRESSE

Lafont

LA PASSION DE SAVOIR

ABONNEZ-VOUS L'ART DE CUISINER



et recevez en cadeau de bienvenue
notre numéro spécial Art de vivre
(les meilleurs week-ends en France)



OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

A renvoyer accompagné de votre règlement au Service Abonnements, Lafont presse
53, rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 46 10 21 21

☐ OUI, JE M'ABONNE AUX MAGAZINES SUIVANTS :

- ☐ Cuisine magazine (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,20 €*
- ☐ Cuisine revue (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,20 €*
- ☐ Féminin cuisine (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,20 €*
- ☐ Pratique cuisine (6 n°) pour **25 €** au lieu de 29,40 €*
- ☐ Cuisiner au jour le jour (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,20 €*
- ☐ La revue pour cuisiner (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,20 €*

Nos magazines en numérique

sur iPad : www.zinio.com
ou sur internet : www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Total commande : €

Ci-joint mon règlement à l'ordre d'Entreprendre par :

☐ Chèque bancaire ou postal

☐ Carte bancaire Visa N°

expire le

IMPORTANT : je note les 3 derniers chiffres inscrits au dos de ma carte bancaire

Signature obligatoire :

Nom Prénom
Date de naissance Adresse
Code postal Ville
Courriel

PS : Vous pouvez nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 (paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger nous consulter au 01 46 10 21 25

**Lafont
presse**
www.lafontpresse.fr

Belles régions en Bretagne

Chez votre marchand
de journaux ou
abonnement sur
www.lafontpresse.fr

BELLES REGIONS
de France
en numérique

- sur iPad :
www.zinio.com

- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr

ainsi que les 80 magazines
Lafont presse

**Lafont
presse**

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21



Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !



Jean-Luc LALONDE-MOREAU

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise...

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tanins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant ! Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris. Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve. Profitez-en vite !

Jean-Luc Lalonde-Moreau

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- **Robe :** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- **Naz :** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- **Bouche :** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèle les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- **Dégustation :** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.



Jean-Luc Lalonde-Moreau



Négociant en vins

Les Vignobles
Lalande-Moreau



59€
seulement
(387F)

10 bouteilles achetées



Plus
2 bouteilles
offertes



Plus
Frais de
port gratuits



Plus
1 Superbe
Tire-bouchon
"Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"



La longueur et la robustesse du levier assurent un débouchage sans effort.

Le Mécanisme et la Crémillère sont en métal.

La Vile recouverte de téflon garantit une pénétration en douceur dans le bouchon.

Les Poignées ergonomiques vous permettent une tenue parfaite de la bouteille lors de l'ouverture.

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

☐ OUI, je désire bénéficier de votre Offre Spéciale "Médaille d'Or", et de votre Garantie "Enchanté ou Remboursé".

SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► Veuillez me faire parvenir :

— offre(s) spéciale(s) "Médaille d'Or" soit : 10 bouteilles (75 cl) de Château de la Métairie 2007

♦ 2 bouteilles gratuites

♦ 1 Tire-bouchon "Professionnel"

au prix de 59 € euros seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que les frais de port sont GRATUITS, valeur 12,20 € euros (soit 7).

BON À RETOURNER D'URGENCE !

(Offre de promotion limitée en nombre et en durée. Les quantités sont limitées. L'offre est réservée aux clients qui ont acheté au moins 10 bouteilles de Château de la Métairie 2007 avant le 31/12/2007.)

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (jeuques en pouty de : _____ euros

à l'ordre de : Les Vignobles Lalande-Moreau

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° _____

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de

Château de la Métairie 2007 59 €

♦ 2 bouteilles de

Château de la Métairie 2007 GRATUIT

♦ 1 Superbe Tire-bouchon

"Professionnel" GRATUIT

♦ Frais de port GRATUIT

Pour vous l'ensemble 59,00 €

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean-Luc Lalonde-Moreau

215-7066-EV05